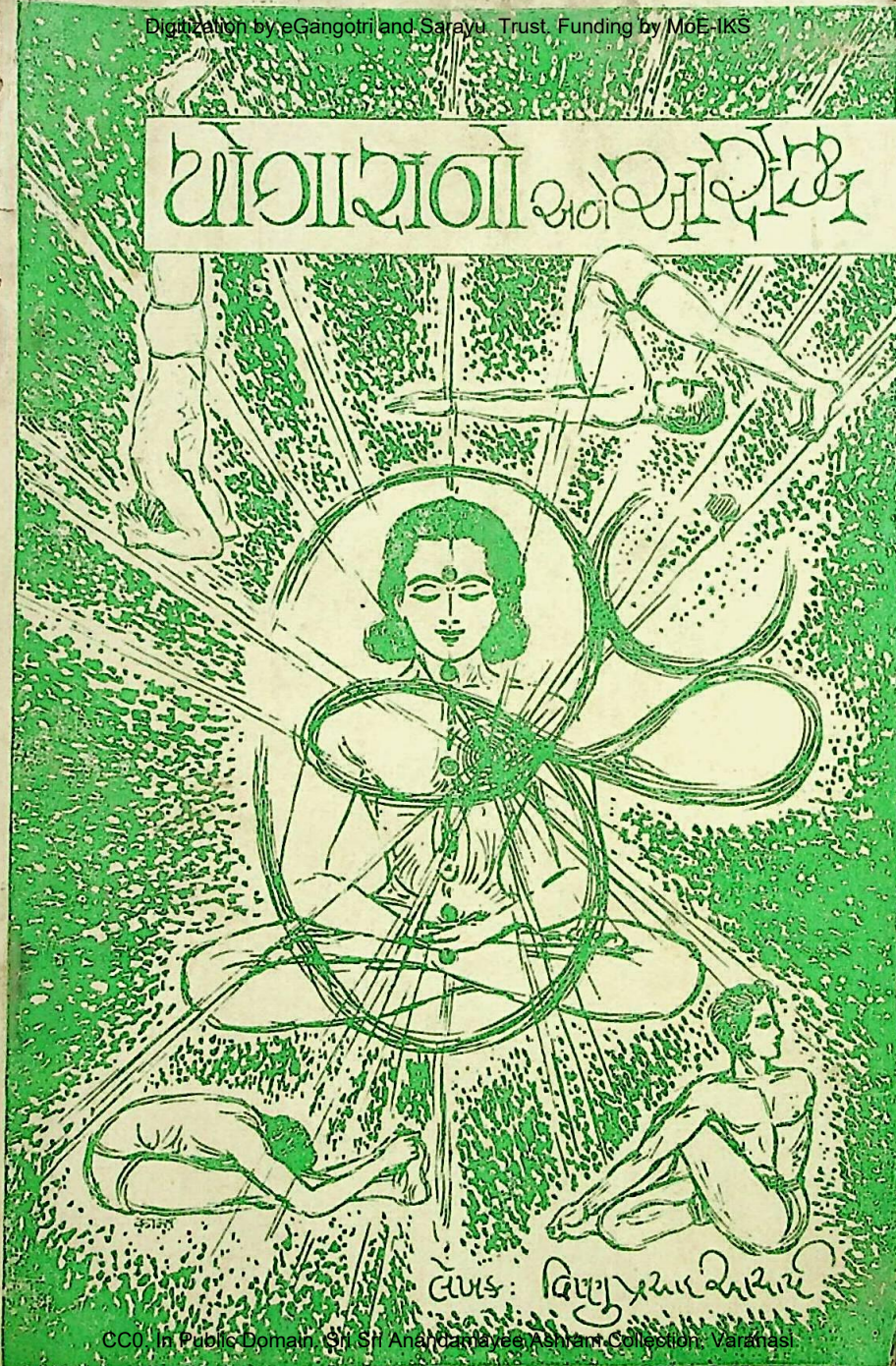
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

યોગાસનો અને આરોગ્ય



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

યોગાસન અને આરોગ્ય

લેખક :
શ્રી વિષ્ણુપ્રસાદ આચાર્ય

યોગ સાધન આશ્રમ.
અમદાવાદ.

૧૬, પ્રિતમનગર, એલીસબ્રીજ,
અમદાવાદ-૬.

કેશવભુવન બાલાહનુમાન,
ખાડીઆ, અમદાવાદ.

[કિંમત ૧-૫૦ ન. પૈ.]

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

સંવત ૨૦૧૭ :: પ્રત ૧૦૦૦ :: આવૃત્તિ પહેલી.

卐

સર્વ હક્ક ગ્રન્થકર્તાને સ્વાધીન છે.]

卐

પ્રકાશક :
યોગ સાધન આશ્રમ,
અમદાવાદ-૬.

મુદ્રક :
ઇશ્વર પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ,
રતનપોળ, અમદાવાદ.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આમુખ

યોગ એ ભારતવર્ષની અમૂલ્ય સંપત્તિ છે. દર્શનશાસ્ત્ર એ મહર્ષિઓની યોગવિદ્યાનો જ ચમત્કાર છે. સ્મૃતિ, પુરાણ આદિ અનેક ગ્રંથો પણ યોગાભ્યાસજન્ય ઋતંભરા પ્રજ્ઞાનાં જ મધુર અને મનોહર ફળ છે. ધર્મ પ્રચારકો અને દાર્શનિકો યોગવિદ્યાનાં મુક્તકંઠે વખાણ કરે છે. બૌદ્ધ અને જૈન આચાર્યો પણ સ્વતંત્ર રીતે યોગને વિચારે છે તંત્રમાં પણ યોગનું મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. આમ યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિનું સર્વસામાન્ય અંગ છે.

યોગ એટલે શું ?

મહર્ષિ પતંજલિએ "**યોગશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ ।**" ચિત્તની વૃત્તિનો નિરોધ તે યોગ એમ કહી યોગની વ્યાખ્યા કરી છે.

મહર્ષિ યાજ્ઞવલ્કયે "**સંયોગો યોગ ઇત્યુક્તો જીવાત્મા-પરમાત્મયોઃ**" જીવાત્મા અને પરમાત્માનો સંયોગ એટલે યોગ એમ કહી યોગનું વર્ણન કર્યું છે.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે '**સમત્વં યોગ ઉચ્યતે ।**' સમભાવ એજ યોગ એમ ગીતામાં જણાવ્યું છે શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યે યોગશાસ્ત્રમાં '**સર્વચિન્તા પરિત્યાગો નિશ્ચિન્તો યોગ ઉચ્યતે ।**' મનની ચિંતારહિત અવસ્થાને યોગરૂપે વર્ણવી છે. સૌ કોઈની હૃદયગુહામાં સર્વાન્તર્યામી બ્રહ્મનું સ્ફુરણ બુદ્ધિના સાક્ષીરૂપે એટલે અહંરૂપે સ્ફુરે

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

છે. આ સ્ફુરણમાં પોતે કોણ છે અને શું કરે છે એના ભાન વિના જ્યારે મનનો લય થાય છે અને અહં સ્ફુરણા સુધ્ધાં રહેતી નથી ત્યારે જે સૂક્ષ્મ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે તેને મહર્ષિ રમણ યોગ કહે છે.

શ્રી અરવિંદ માનવ જીવનમાં ભગવાનને પ્રાપ્ત કરી આ જાતમાં તેને પ્રગટ કરવો તેને યોગ કહે છે.

સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ 'યોગ એટલે આત્મ સુધારણાની અમલી પદ્ધતિ, શરીર, મન અને આત્મા ને સંતુલિત વિકાસ. મનનું આત્માભિમુખ થવું. 'Union with God' ઇશ્વર સાથેની એકતાને યોગ કહે છે.'

આમ જુદાજુદા દ્રષ્ટાઓએ યોગની જુદીજુદી વ્યાખ્યાઓ કરી છે. એમાં રજૂઆતની શૈલી ભિન્નભિન્ન હોવા છતાં બધાંનો સૂર એક જ છે. અને તે એ છે કે અંતઃકરણના રાજસ તામસ ભાવોને દૂર કરી ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો. આ નિરોધને જ યોગ, સમાધિ યા સ્વરૂપ સાક્ષાત્કાર કહે છે. આ સાક્ષાત્કાર માનવજીવનના પરમ ધ્યેયરૂપે છે, જ્યાં દિવ્ય શાંતિ અને અખંડ આનંદનો અનુભવ થાય છે.

યોગની જરૂર શા માટે ?

માનવજીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે પરમાત્મ પ્રાપ્તિ. જ્યારે હરિથી વિયોગ થાય છે ત્યારે યોગની જરૂર પડે છે. યોગદર્શનકાર **'તદા દ્રષ્ટુઃ સ્વરૂપેઽવસ્થાનમ્'** એમ કહે છે. આ યોગનું ઉત્તમ ફળ છે. પરંતુ અઘટિત ઘટના પટીયસી માયાના પ્રભાવે ભ્રાંત થયેલો દેહાત્મભાવને પામેલો જીવાત્મા–માનવ વાસનાવશ, કર્મવશ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આપાતરમણીય જગતમાં ભૂલો પડે છે અને જીવનના પરમ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવામાં પાછો પડી જાય છે. કોઈ વિરલા જ આ નિશાનને વિંધે છે, પરંતુ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે ગીતામાં કહ્યું છે તેમ "**ન હિ કલ્યાણકૃત કશ્ચિત્ દુર્ગતિં તાત ગચ્છતિ**" શુભ ભણી પ્રયાણ કરનાર કદી દુર્ગતિને પામતો નથી.

યોગ સાધનાનો મુખ્ય હેતુ કૈવલ્યદર્શન છે. એ સાથે યોગ સાધનાના બીજા પણ ઘણા લાભો છે. જેવા કે, ઉત્તમ આરોગ્ય અદમ્ય ઉત્સાહ, પ્રાણબળ, દૃઢ મનોબળ, અને દીર્ઘાયુષ વગેરે "**ભવતાપેન તપ્તાનાં યોગો હિ પરમૌષધમ્**" સંસારના તાપથી તપેલાઓને માટે યોગ એ નક્કી પરમૌષધ છે. યોગ દુઃખના સંયોગનો વિયોગ કરાવે છે. યોગ માનવને દેવ બનાવે છે. સુખને પ્રાપ્ત કરવા યોગની જરૂર છે કર્મમાં પરમાત્માની યાદ તેજ કુશળતા છે અને તે પણ યોગ બળે જ શકય બને છે. આથી જ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે કહ્યું છે કે "**યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્**।" હરેક કર્મ કરતાં ઇશ્વરની યાદ હોવી તેને યોગ કહે છે. ઈશ્વરનું સ્મરણ રાખી કરેલાં સર્વ કાર્યો બંધનકર્તા નથી. તે કર્મો યજ્ઞરૂપ છે, ભગવાનરૂપ છે. **યજ્ઞો વૈ વિષ્ણુઃ**।

યોગ સાધના પદ્ધતિ

આ યોગ સાધનાની એક વિશિષ્ટ પદ્ધતિ છે. ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં આત્મસંયમ માટેનો યોગ દર્શાવતાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે સરળ એવી પદ્ધતિ આપી છે. જ્ઞાનેશ્વરીમાં સંત જ્ઞાનેશ્વરે આની વિશદ સમજણ આપી છે. યોગદર્શનકાર મહર્ષિ પંતજલિએ યોગ સાધનાની ખાસ પદ્ધતિ દર્શાવી છે તેનો આપણે વિચાર કરીશું.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

યોગદર્શનકારે શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયોની શુદ્ધિ માટે આઠ પ્રકારનાં સાધનોનો નિર્દેશ કરેલો છે. સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનાં મુખ્ય આઠ અંગો છે. તેમાં ૧. યમ, ૨. નિયમ. ૩. આસન, ૪. પ્રાણાયામ, ૫. પ્રત્યાહાર. એ પાંચને સમાધિના બહિરંગ સાધન કહેવામાં આવે છે. ૬. ધારણા, ૭. ધ્યાન, અને ૮. સમાધિ. એ ત્રણને સમાધિનાં અંતરંગ સાધન કહે છે. આ આઠ અંગોને અષ્ટાંગયોગ એવું ટૂંકું નામ આપ્યું છે.

યોગ સાધનાની શરૂઆતમાં સાધકની યોગ પ્રત્યેની જિજ્ઞાસાવૃત્તિ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. જો સાધક મુમુક્ષુ ન હોય તો આગળની પદ્ધતિ કાંઇ લાભદાયક થતી નથી. વળી ઇતર વિદ્યાપ્રાપ્તિમાં જેમ ગુરુની જરૂર છે તેમ અહીં યોગાભ્યાસમાં સદ્ગુરુનું સાંનિધ્ય અનિવાર્ય છે. ૧. યમનો અર્થ સંયમ એવો થાય છે. વિશેષ સુખોનો ત્યાગ કરી બ્રહ્મચર્યવ્રત ધારણ કરવું. ભ્રકૂટ મનને નિયમમાં રાખવું. ઇન્દ્રિયોનો સંયમ રાખવો એ શરૂઆતમાં જરૂરી છે. બ્રહ્મચર્ય વિના યોગની સાધના પદ્ધતિ કામ આવતી નથી. બ્રહ્મચર્યમાં સ્થિત સાધક યોગના ગહન પ્રદેશમાં પહોંચી શકે છે.

૨. નિયમ એટલે શરીર અને મનની પવિત્રતા રાખવી. સંતોષ રાખવો. સુખદુઃખ આદિ દ્વંદ્વોને સહન કરવાં, યોગશાસ્ત્રનું અધ્યયન કરવું, ઈશ્વરમાં ભક્તિપૂર્વક નિષ્કામ બુદ્ધિથી બધાં જ કર્મો અર્પણ કરવાં અને ઈશ્વર ચિંતન કરવું.

૩. અષ્ટાંગયોગમાં આસનનું ત્રીજું સ્થાન છે. શારીરિક અને માનસિક અભ્યાસ અમૂક ઉંચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં સુધી રોજ કરવો પડે છે. યોગીઓએ એવા પ્રકારનાં આસન, પ્રાણાયામાદિ શોધી

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

કાઢયાં છે કે તે આસનાદિ કરવાથી શરીર અને મન ઉપર કાબૂ આવે છે. "શરીર સ્થિર રહે અને મનને સુખ થાય એવી રીતે શરીરને રાખવું તે આસન" આસનો મનની ચંચળતા અટકાવે છે. આસનસિદ્ધિથી નાડીઓની શુદ્ધિ, આરોગ્યની વૃદ્ધિ તથા શરીરમાં ચપળતા આવે છે. ટૂંકમાં આસનોથી કાયાકલ્પ થાય છે.

૪ પ્રાણાયામ : પ્રાણની ગતિને કાબૂમાં લાવવી, પ્રાણઅપાનની એકતા કરવી તે છે પ્રાણાયામ. પ્રાણાયામથી થતા અનેક લાભોમાંથી આયુષ્યવૃદ્ધિ, અસાધ્યરોગોનો નાશ, ચિત્તશુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ અને ધારણાશક્તિની વૃદ્ધિ વગેરે રોજિંદા જીવનની દૃષ્ટિએ નોંધપાત્ર છે. બુદ્ધિજીવી પ્રાણીઓ માટે પ્રાણાયામ એ એક પૂર્ણ અને અપૂર્વ 'ટોનિક' છે. પ્રાણાયામથી સત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય છે. જેથી વિના પ્રયત્ને ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે.

૫. પ્રત્યાહાર : જ્યારે વિભિન્ન ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયોમાંથી નિવૃત્ત થઈ ચિત્તની જેમ નિરુદ્ધ થાય છે તેને પ્રત્યાહાર કહે છે, પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયો સ્વેચ્છાચારી થતી અટકે છે, ઇન્દ્રિયો પર અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે, મન નિર્મળ બને છે. શરીરનું આરોગ્ય અને સમાધિમાં પ્રવેશવાની ચિત્તની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

૬. ધારણા : પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થતાં ધારણાનું ક્ષેત્ર આવે છે. યોગદર્શનકાર પતંજલિ કહે છે કે, "**દેશબન્ધશ્ચિત્તસ્ય ધારણા**" કોઈ દેશ વિશેષમાં ચિત્તને લગાવી દેવું તેને ધારણા કહે છે જેને ધારણાના અભ્યાસનું બળ વધારવું હોય તેમણે પોતાના આહારવિહારને ખૂબ જ નિયમિત કરવાં જોઇએ, અને નિત્ય નિયમિત અભ્યાસ કરવો જોઇએ. બાર પ્રાણાયામથી એક ધારણા સિદ્ધ થાય છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

૭. ધ્યાન એ યોગનું મુખ્ય પગથિયું છે. જે વિષયમાં ધારણા વડે ચિતવૃત્તિ લગાડેલી હોય તે વિષયમાં વિજાતીય વૃત્તિ પ્રવાહ કરી દેવો તે ધ્યાન છે. બ્રહ્મનું ધ્યાન કરનાર બ્રહ્મસ્વરૂપ બને છે શિવનું ધ્યાન કરનાર શિવ બને છે. ધ્યાન પરમ અમૃતપદને આપે છે. જેવું જેનું ધ્યાન તેવી તેને પ્રાપ્તિ. બાર ધારણા મળી એક ધ્યાન થાય છે.

વર્તમાન બાહ્ય જગતની વૈજ્ઞાનિક શોધખોળો અને સિદ્ધિઓ પણ એકાગ્રતા એટલે કે ધ્યાનના ફળરૂપ છે. પરંતુ ભૌતિક પદાર્થોની પ્રાપ્તિ અર્થે કરેલી એકાગ્રતાને આપણે યોગનું ધ્યાન ન કહી શકીએ. એને ધ્યાન કહેવાથી આપણે યોગના "ધ્યાન" શબ્દને તેના અર્થ સ્વરૂપથી નીચે ઉતારી લેવા જેવું થશે. યોગ એટલે સીમિત ભૌતિક પદાર્થો સાથેનું સાયુજ્ય નહિ પણ એક પારમાર્થિક સાધના કે જેમાં પરાત્પર સાથેનું સાયુજ્ય રહેલું છે. એજ મહાન સાયુજ્યમાં અનેક ગૌણ સાયુજ્યોનો સમાવેશ થાય છે. **'એકસ્મિન્ વિજ્ઞાતે ઇદં સર્વં વિજ્ઞાતં ભવતિ'**। એકના જ્ઞાનથી આ વિશ્વ સમસ્તનું જ્ઞાન થાય છે. જે દરેકમાં પોતાને અને પોતામાં બધાને જુએ એટલે કે, સાક્ષાત્કાર કરે તેને કઈ વસ્તુ સાથે સાયુજ્ય કરવાનું બાકી રહે? ગોવિંદ ઘેલી ગોપીઓ જડ-ચેતન સર્વમાં કૃષ્ણને જોતી હતી. શ્રી શુકદેવજીએ પિતાના ઘરનો ત્યાગ કર્યો એ વખતે ચાલી જતા શુકદેવજીને સ્નેહાળ પિતાએ વાર્યા ત્યારે વૃક્ષોએ શુકદેવજીને બદલે પ્રત્યુત્તર આપ્યો હતો. શ્રી શુકદેવજીની વિશ્વચેતના સાથેના તાદાત્મ્યનું આ જવલંત દૃષ્ટાંત છે. આવા મહાત્માઓ માટે કોઈ પદાર્થ પોતાથી ભિન્ન રહેતો નથી. આજે યોગ અને યોગના ગૌરવને ન સમજનારા જ્ઞાનબંધુઓ કહે છે કે યોગ એ કોઇ સાધવાની વસ્તુ નથી. એતો હર સમય થતો રહે છે. યોગ વગર કોઈ કાર્ય થતું નથી. આમ કહેનારા

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

યોગનો સામાન્ય અર્થ કરે છે. યોગનો હેતુ છે મનની એકાગ્રતા. જ્યાં એકાગ્રતા હોય ત્યાં કાર્ય કલામય બને છે. પરંતુ જેને લીધે કાર્ય કલામય બને છે, તેને જ આપણે ભૂલી જઇએ છીએ. એ ભૂલ સુધારવા એને જ જાણવો એને અનુભવવો અને એજ નિજસ્વરૂપમાં સ્થિત થવું તેજ યોગ, બીજો નહિ. યોગસિદ્ધ પુરુષ આપ્તકામ બને છે. અનંત જ્ઞાન, અનંત ઐશ્વર્ય અને અનંત સૌંદર્યને પામે છે. આ લક્ષ્યને પહોંચવા જતાં વચમાં આવતી ભૌતિક અને દૈવી સિદ્ધિઓ તો માર્ગનાં વિશ્રામસ્થાનો છે. એ સ્થાનોમાં પડ્યા રહેવાનું નથી. એમાં મુખ્ય આસક્તિ કરવાની નથી. એમાં આસક્તિ કે મોહ કરનાર યોગના પરમ રહસ્યને જાણી શકતો નથી.

૮ સમાધિ : વિક્ષેપોને હઠાવી ચિત્તનું એકાગ્ર થવું એજ સમાધિ. ધ્યાન જ્યારે અભ્યાસના બળથી ધ્યાનાકારપણાને છોડી કેવળ ધ્યેય વસ્તુના આકારને ગ્રહણ કરી લે છે તેને સમાધિ કહે છે. સમાધિ એટલે ધ્યાનની ઉચ્ચ દશા જ્યારે ધ્યાનનું અતિશયપણું, ધ્યાનની પરિપાક અવસ્થા થાય છે, ત્યારે ચિત્તમાંથી ધ્યેયના અલગપણાનું અને તે સંબંધી વૃત્તિનું ભાન જતું રહે છે. ધ્યાનમાં ધ્યેયાકાર વૃત્તિનો પ્રવાહ ખંડિત હોય છે. તેજ પ્રવાહ અખંડિત થતાં સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આજ સ્થિતિએ પહોંચવાને ધ્યાનનો અભ્યાસ ઘણો જ કરવો પડે છે. ધ્યાનમાં ધ્યેયનું ભાન તેમજ પ્રત્યત-વૃત્તિનું ભાન એમ બે ભાન હોય છે. જ્યારે ધ્યાનનો અતિશય અભ્યાસ થાય છે, ધ્યેયાકાર વૃત્તિનો પ્રવાહ અખંડિત વહે છે ત્યારે વસ્તુતઃ ધ્યેયનો પ્રત્યય તો હોય છે, તો પણ એ એક તૈલધારાવત અખંડિત ચાલતો હોવાથી ધ્યાતાને તે ધ્યેયથી જુદાપણે જણાતો નથી. એટલે તે સમયે ધ્યાતાને માત્ર ધ્યેય સ્વરૂપનો જ નિર્ભાસ થાય છે. પણ ધ્યેયાકાર થયેલી વૃત્તિરૂપ પ્રત્યયનું પૃથકભાન જતું રહે છે, તેથી તે

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

વૃત્તિ જાણે સ્વરૂપ શૂન્ય હોય એમ ભાસે છે; ને એ પ્રકારનો ધ્યેયમાત્રનો નિર્ભાસ કરનાર પ્રત્યય તે સમાધિ છે. અત્રે એમ સમજવાનું કે, ધ્યાનાવસ્થામાં ધ્યાન, ધ્યાતા અને ધ્યેય અલગ અલગ પ્રતીત થાય છે. જ્યારે સમાધિમાં ધ્યેય વસ્તુ જ શેષ રહે છે. ધ્યાન, ધ્યાતા અને ધ્યેય ત્રણે એકરૂપ થાય છે. ધ્યાનમાં ત્રિપુટીનું ભાન હોય છે અને સમાધિમાં કેવળ ધ્યેયનું ભાન હોય છે. આ સમાધિ સંપ્રજ્ઞાત યા સવિકલ્પ સમાધિ છે. સમાધિ બે પ્રકારની છે, સંપ્રજ્ઞાત અને અસંપ્રજ્ઞાત. સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય એ ત્રિપુટીનું બ્રહ્મસ્વરૂપે ભાન રહે છે. જ્યારે અસંપ્રજ્ઞાતમાં ત્રિપુટીનો લય થાય છે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ ત્રણના સમુદાયને યોગશાસ્ત્રમાં સંયમ કહે છે. સંયમનો દૃઢ પરિપાક થવાથી કેવળ ધ્યેયમાં જ શુદ્ધ સાત્ત્વિક પ્રવાહરૂપથી બુદ્ધિ સ્થિર થાય છે તેને પ્રજ્ઞાલોક વા જ્ઞાનજ્યોતિનો ઉદય થયો છે એમ કહે છે. આ ખ્યાતિનો નિરોધ થતાં અસંપ્રજ્ઞાત-નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યાં પુરુષ સ્વસ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થાય છે, જેને કૈવલ્યદર્શન કહે છે. આ વખતે ગુણો પુરુષાર્થશૂન્ય થવાથી પોતાના કારણમાં લય પામે છે. અહીં યોગી પરમ લાભને પામે છે. પરમઅમૃતનો આસ્વાદ કરે છે. પ્રકૃતિથી પરે ઉઠે છે શાંતિ સુખને અનુભવે છે.

સંસારનો દરેક મનુષ્ય સુખ માટે અનેકવિધ પ્રયત્નો અને પ્રવૃતિઓ આદરે છે. શાશ્વત સુખ માટેના તેના બધા જ પ્રયત્નો હોવા છતાં એ પ્રયત્ન કેમ કરવા તેનું યથાર્થ ભાન કે સમજ ન હોવાને કારણે મનુષ્ય જન્મ મરણ આદિની ઘટમાળમાં બંધાય છે. આ એક મહાન બંધન છે. આ બંધનમાંથી છૂટવાનો એકમાત્ર ઉપાય યોગ છે. સમાધિ દ્વારા પરમ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. સ્વસ્વરૂપનું વિસ્મરણ જ અનેક દુઃખનું કારણ છે. યોગી સમાધિ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

દ્વારા સ્વરૂપ સ્થિત થઈ અનંત સુખને અનુભવે છે. તે જીવન્મુકત થાય છે અને દ્વંદ્વોથી મુકત બને છે.

આ સમાધિ લાભ પ્રાપ્ત કરવામાં વૈરાગ્ય ભેદથી સાધકના ત્રણ ભેદ પડે છે. વૈરાગ્યની તીવ્રતા ઉપર જ સમાધિના શીઘ્ર લાભનો આધાર છે. મૃદુ, મધ્ય અને તીવ્ર એમ ત્રણ પ્રકારના વૈરાગ્ય છે. અને તીવ્ર વૈરાગ્યવાન શીઘ્ર સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે. ઉદાહરણ શ્રી શુકદેવજી. આમ ઉપર વર્ણવેલ અષ્ટાંગયોગ વા રાજયોગ એક વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. જે દ્વારા માનવ પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણો અને પાંચ કોષોથી ઉપર ઉઠીને પોતાના સ્વરૂપનો અપરોક્ષ અનુભવ કરી કૃતાર્થ થાય છે.

યોગના પ્રકાર

આ લક્ષ્યને હાંસલ કરવા માટે યોગદ્રષ્ટાઓએ ચાર રાહોનું નિરૂપણ કર્યું છે, અને તે માનવ સ્વભાવના ભેદને અનુલક્ષીને યોજવામાં આવ્યા છે. તે રાહો નીચે પ્રમાણે છે. ૧. કર્મયોગ ૨. ભક્તિયોગ, ૩. રાજયોગ, ૪ જ્ઞાનયોગ. આ ઉપરાંત હઠયોગ, ધ્યાનયોગ, કુંડલિનીયોગ. નાદયોગ એવાં નામ પણ તેની સાધનાને લક્ષમાં લઇ આપ્યાં છે. પરંતુ આ બધાં નામો અને રાહો તો એક સિક્કાનાં બે પાસાં જેવાં છે. જ્યાં સુધી ચાંદીનું ભાન થતું નથી ત્યાં સુધી રૂપિયો, અડધો અને પાવલી વગેરે ભેદ જણાય છે કહો કે, એતો માત્ર વ્યવહારની ગુંચને સરળ બનાવવા માટે છે. તેમ યોગના જુદાજુદા નામો અને રાહો છે. આ ભિન્ન ભિન્ન રાહોમાં કર્મ, ભક્તિ, રાજ અને જ્ઞાનયોગ તેમની સાધના પદ્ધતિથી જુદાં પડે છે. પરંતુ તે Water tight Compartment નથી. જેમ એક યુગને બીજા યુગથી તદ્દન ભિન્ન પાડી ના શકાય તેમ યોગના આ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

રાહોને એક બીજાથી સદંતર જુદા પાડી શકાતા નથી. દરેક રાહ એકબીજા સાથે સંકળાયેલો છે. એક રાહમાં બીજા રાહનાં બીજ પડેલાં છે. કર્મ, ભક્તિ અને જ્ઞાન આ યોગના ત્રણ રાહોનો યોગ્ય સમન્વય જ વર્તમાન યુગને અનુકૂળ છે. આ રાહો સમુદ્રભણી વહેતી નદીઓ જેવા છે હરેક વ્યકિતએ પોતાને અનુકૂળ એવો રાહ સ્વીકારી ધ્યેય પ્રાપ્તિ કરવા પ્રયત્નશીલ બનવું જોઇએ.

કર્મયોગ: એ પ્રવૃત્તિશીલ સ્વભાવવાળાને અનુકૂળ છે. નિઃસ્વાર્થ સેવા દ્વારા કર્મ કરતો મનુષ્ય પ્રભુને પામે છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે ગીતામાં કહ્યું છે. **તસ્તાદસક્તः સતતં કાર્યં કર્મ સમાચર। અસકતો હ્યાચરન્કર્મ પરમાપ્નોતિ પૂરુષઃ॥** માટે ફળમાં આસકત થયા વિના નિરંતર કર્મ કરતો પુરુષ મોક્ષ પામે છે. ફળની આશા છોડી પ્રભુને બધું અર્પણ કરી જીવન જીવવું એટલે કર્મયોગ. આવાં કર્મો તેના કર્તાને દોષકારક કે બંધનકારક થતાં નથી. તેથી જ ભગવાને અર્જુનને **"મામનુસ્મર યુદ્ધય"** મારૂં સ્મરણ કરતો યુદ્ધ કર" એમ કહ્યું છે. મનુષ્ય પણ પ્રભુસ્મરણ કરતો પ્રાપ્ત કર્તવ્ય કરે છે તો તે સદા જીવનસંગ્રામમાં વિજય પામે છે.

ભક્તિયોગ : ભાવનામય વૃત્તિવાળાને આ રાહ વધુ અનુકૂળ છે. એમાં ઇશ્વરની ભકિત ભકત સ્વીકારે છે અને નવ પ્રકારથી તે ઇશ્વરારાધના કરે છે. ઇશ્વર એનો કર્તા ધર્તા બને છે. પરિણામે સાધકની જવાબદારી ઓછી થઇ જાય છે. તેને પ્રભુમાં પરમ પ્રેમ હોય છે તેથી તે રસ સમાધિમાં લીન થાય છે. દા. ત. મીરાં, ગોપીઓ, નરસિંહ.

રાજયોગ : આ યોગની વિશદ છણાવટ ઉપર કરી છે. આ માર્ગ કુતૂહલપ્રિય અને રહસ્ય શોધક સ્વભાવવાળાને વધુ અનુકૂળ છે. આ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

યોગનો અભ્યાસી યમ-નિયમ રૂપી મહાવ્રતોને ધારણ કરે છે. આસન પ્રાણાયામથી શરીર, મન ને પ્રાણને સ્થિર કરી ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ દ્વારા સમાધિમાં પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવે છે. આ યોગ એ મહાન યોગ છે. એ સત્ય વિજ્ઞાન છે, વાતો નથી.

જ્ઞાનયોગઃ વિચારવંત, સૂક્ષ્મબુદ્ધિવાળાઓ માટે જ્ઞાનમાર્ગ છે. આ વેદાંગમ માર્ગ છે અને જ્ઞાન તે પરમાત્માનું જ્ઞાન છે. જ્ઞાનમાર્ગનો સાધક સાધન ચતુષ્ટયનું ભાતું બાંધી શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન દ્વારા બુદ્ધિના દોષો-અસંભાવના, વિપરિતભાવના-ને દૂર કરે છે. આવો અધિકારી પુરુષ બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ દ્વારા મહાવાક્યનો ઉપદેશ પામતાં અપરોક્ષજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. તેનો દેહાત્મભાવ દૂર થાય છે અને હું બ્રહ્મ છું એવું તે અનુભવે છે. આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરનાર શાશ્વત શાંતિ અને પરમાનંદને પામે છે.

સાધના માર્ગની મુશ્કેલીઓ

યોગ સાધનામાં મુશ્કેલીઓ પણ છે. ૧. લય, ૨. વિક્ષેપ, ૩. કષાય, ૪. રસાસ્વાદ. આ નિર્વિકલ્પ સમાધિનાં વિઘ્નો છે, જ્યારે મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ એ જ્ઞાનમાર્ગનાં વિઘ્નો છે. આ દોષોને દૂર કરવા માટે જ સાધનાનું નિરૂપણ કરેલું છે. તે માટે જાતે જ ખંતથી સાધના કરવાની રહે છે. અધિકારી શિષ્યને સદ્ગુરુ આપોઆપ મળે છે. અને પ્રયત્ન કરનારને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય જ છે.

ફળ શ્રુતિ

યોગથી માનવજીવન દિવ્ય બને છે. ત્રિવિધ દુઃખો નાશ પામે છે. આજે આપણે જે વિશ્વશાંતિની, દેશની આબાદીની કે માનવ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ઉત્થાનની વાતો કરીએ છીએ તે યોગ દ્વારા શકય અને ઝડપી બને છે. યોગ જીવનમાં દિવ્યતા અને ભવ્યતા આણે છે. તે પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યેનો પ્રેમ પેદા કરે છે. દેશ-દેશ વચ્ચેના ગજગ્રાહો, વ્યકિત-વ્યકિત વચ્ચેની ખેંચતાણો યોગમય જીવન જીવવાથી મટી શકે છે. કર્મ, ભકિત રાજ કે જ્ઞાન એ વિભિન્ન યૌગિક રાહો છે. આમાંના કોઇ પણ એક રાહે પ્રમાણિકપણે પ્રયાણ કરનાર શાંતિ અને સુખને મેળવે છે. હઠ અને મતાગ્રહોને છોડી વ્યવહારને શુદ્ધ કરી સ્વાધ્યાય, જપ, ધ્યાન, સંકીર્તન કરવાથી પણ યોગ સાધના થશે. યોગ એક અદ્ભુત વૃક્ષ છે. જેમાં ભકિતરૂપી ફૂલ અને જ્ઞાનરૂપી ફળ આવે છે. યોગને દેશ, કાળ કે જાતીનું બંધન નથી. યોગ સમસ્ત જીવોના હિત માટે છે.

ઉપસંહાર

અંતમાં માણસની પ્રવૃત્તિ એ દુઃખ નિવૃત્તિ અને સુખપ્રાપ્તિ કાજે હોય છે. માનવ એવું સુખ ઇચ્છે છે કે, જેનો કદી પણ નાશ ન થાય. આ સુખ સંસારના વિષયો કે સ્વાર્થી જીવનમાં રહેલુ નથી. પરંતુ તે વસે છે સ્વરૂપની પ્રાપ્તિમાં—પરમાર્થમાં.

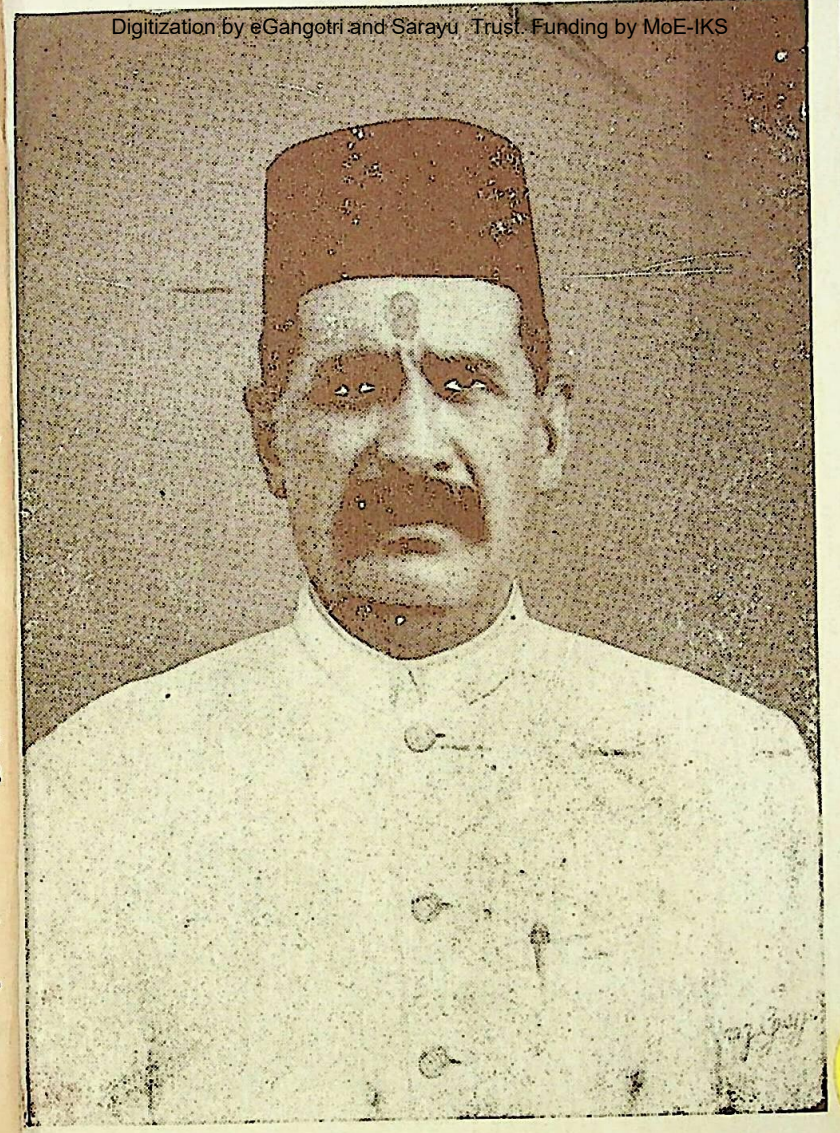
એ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ માટે યોગ સાધના છે. આજ યોગનું રહસ્ય છે. આજ યોગનો સાર છે. આજ યોગની મહાન શોધ છે કે, જેમાં વિશ્વના તમામ કોયડાઓનો ઉકેલ છે.

વસંત પંચમી,
તા. ૨૧-૧-૬૧.

સ્વામી મનુવર્ય

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



પરમ ભવદીય સ્વ. શ્રી દલસુખરામ ગોરધનદાસ પંચાલ
ના સંસ્મરણાર્થે સમર્પિત

સુપુત્રો - શ્રી ભોગીલાલ દલસુખરામ પંચાલ
શ્રી ચંદુલાલ દલસુખરામ પંચાલ
શ્રી રસિકલાલ દલસુખરામ પંચાલ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ભૂમિકા

એ તો સૌ સ્વીકારશે કે સાધન વગર સાધ્યની પ્રાપ્તિ એ વળ આકાશ કુસુમની આશા છે. અને સાધન હોય તો પણ સાધ્ય-ાપ્તિની સર્વ પ્રકારની ક્ષમતા એ તેમાં હોવી જોઈએ એ બીજી તેટલી ્ મહત્ત્વની શરત છે. એટલે કે સાધ્યપ્રાપ્તિ માટે, સાધનપ્રાપ્તિ મને સાધનશોધન બંને જરૂરી છે.

હવે એ તો આપણે પળે પળે અનુભવીએ છીએ કે આપણા મા માનવજીવનનાં સાધ્યો ઘણાં જ ઉચ્ચ અને સર્વના હૃદયને નોહારિતાથી આકર્ષે તેવાં છે. અને એ સાધ્યોનાં સ્વપ્નો સેવવાં એ વર્ધ્યા નિરર્થક પણ નથી, કારણ કે માનવને તે પ્રાપ્ત કરવા માટે ન અને શરીર–આંતર અને બાહ્ય કરણ મળેલ છે. પણ દરેકે પ્રશ્ન મે પૂછવાનો છે કે શું પોતે તે દ્વિવિધ કરણોની માવજત આગ્રહપૂર્વક ાખે છે?

અને એનો જવાબ આપણામાંથી ઘણાની બાબતમાં ખાસ સંતોષકારક નથી મળતો. પોતપોતાના ઇષ્ટ એવા ધ્યેયને પામવાને સૌ ઇચ્છે છે. પરંતુ આપણે ઘણે ભાગે તે માટે કરણશુદ્ધિ કરવી ભૂલી જઈએ છીએ. અરે સહુને સુંદર સ્વાસ્થ્યની પણ કામના હોય છે, પણ તે દેહ સાધન સુંદર થાય કઇ રીતે તે માટે જરૂરી કાળજી ેવામાં આપણે પાછા પડીએ છીએ. ભારે વ્યાધિમાં સપડાઇએ છીએ ્યારે અચાનક 'સ્વાસ્થ્ય' નામની પરમ ઉપકારક ચીજનું દર્શન આપણને થાય છે અને ત્યારે પસ્તાવા વારો આવે છે. સ્વાસ્થ્ય એ પણ પ્રયત્ન–પ્રાપ્ય વસ્તુ છે તે મૂળ વાતને જ આપણે ભૂલી જઈએ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

જીએ. તેથી પ્રમાદપૂર્વક શરીરને ફાવે તેમ વાપરતા સંકોચ થતે નથી. વસ્તુતઃ તો જેમ આપણાં દૈનંદિન ઐહિક પ્રાપ્યો પાછળ આપણો જાગૃત અને નિષ્ઠાવાન પ્રયત્ન હોય છે, તેટલી જ જાગૃતિ અને નિષ્ઠા આ તન અને મનના જતન પાછળ પણ ખર્ચવા જેવ છે તેટલું આપણને સમજાવું જોઈએ. જેવો નિષ્ઠા સમાજ મા તેવી જ શરીર માટે હોવી જોઈએ કારણ કે એ દેહ પણ પારક સંપદ જ છે. વિવેકપૂર્વક કહેવું હોય તો એમેય કહી શકાય તન-મન પ્રત્યેની નિષ્ઠા તે ઈશ્વર નિષ્ઠાની કેળવણીનો આરંભ આ દૃષ્ટિએ શરીરના નિત્ય વ્યાયામનું મહત્ત્વ સમજાય છે. અ તેથી અક્ષોભપૂર્વક "જાગ્યા ત્યાથી સવાર" એ કહેવતના ઉપકા સત્યને હૃદયે કરી આપણે શુભ કાર્ય શીઘ્ર આરંભવું જોઈએ.

અહીં શરીરના (અને મનના) વ્યાયામની યોગાસન પદ્ધ વિષે કિંચિત્ કહેવું પ્રાપ્ત થાય છે. જિજ્ઞાસા અને પ્રાયોગિક બુદ્ધિ તેનું સાન્નિધ્ય ન સાધનારા આમ જન સમુદાયમાં એ પદ્ધતિ વિ એવી માન્યતા રૂઢ થયેલી છે કે આ તો કેવળ યોગીઓ, સંસાર ત્યાગીઓ અને તપસ્વીઓનો આચાર છે. અલબત્ત, આ પદ્ધતિના અંતિ આદર્શની દૃષ્ટિએ એમાં જરૂર ગહન અને કઠિન સાધના રહેલી પરંતુ અહીં ભારપૂર્વક જણાવવું જોઈએ કે આ પદ્ધતિ કેવ વિકાસ ઉપર રચાયેલી હોવાને લીધે ગૃહસ્થ સ્ત્રી પુરુષો સરળતા સાધી શકે અને જીવનમાં પ્રત્યક્ષ રીતે લાભકારક બનાવી શકે તે પણ આમાં ઘણું છે. કેવળ શરીરસ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ જોનારાને પ પોતાનું ઇચ્છિત આમાંથી જરૂર મળી રહેશે, કારણ એમાં શરી વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોનો પણ ચોકસાઈથી ખ્યાલ રાખવામાં આવ્યો

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આ યોગાસનનું વિજ્ઞાન સાદી રીતે કહીએ તો આવું છે : તે આસનો શરીરનાં સર્વ અંગોના વ્યાયામ અને પોષણને આવરી લે છે. તે શરીરના સર્વ પ્રકારના મળને શરીરમાંથી અલગ કરી બહાર કાઢે છે, ખાધેલા અન્નનું સારી રીતે પાચન કરી શરીરનું પોષણ કરે છે, સ્નાયુઓને ચપળ રાખે છે, કરોડરજ્જૂને સ્થિતિ-સ્થાપક બનાવે છે, ફેફસાં, જ્ઞાનતંતુઓ અને આંતર્ગ્રંથીઓની ક્ષમતા વધારે છે, હૃદયને આરામ આપે છે અને આંતરિક અવયવોને બળવાન બનાવે છે. રૂધિરાભિસરણ અને શ્વાસોચ્છ્વાસ એ બે પ્રાણ-સંવર્ધક ક્રિયાઓનું યોગ્ય નિયમન કરી આયુષ્ય લંબાવે છે. એટલું જ નહિ શરીરને નીરોગી, ઘાટીલું અને કાંતિવાળું બનાવે છે.

આ તો કેવળ શારીરિક લાભની જ વાત થઇ. પરંતુ એથી પણ અધિક લાભ મન અને બુદ્ધિને થાય છે. એ લાભોનું વર્ણન અહીં ન કરતાં કેવળ સંકેતમાં એટલું જ કહીએ છીએ કે સાધક પોતે જ સ્વજિજ્ઞાસાથી યોગાસનોને આ દૃષ્ટિએ પણ ઉપાસતો થાય અને પોતાના એકાકી એવા વ્યક્તિગત જીવનમાં તથા તેના સામાજિક વર્તનમાં તેનાથી ક્રમે ક્રમે થતા પરિવર્તનને તપાસે. ત્યારે તે આપોઆપ જ આ પદ્ધતિમાંથી નવીન અનુભવનું ભાથું મેળવશે.

આ પુસ્તકમાં આપેલાં યોગાસનો આમ જનતાના તન અને મનને થોડા વખત અને પ્રયત્નથી જ લાભકર્તા થઇ પડે તેવાં સરળ છે. તેની યોજના પચીસ વર્ષના અનુભવ બાદ નિશ્ચિત કરેલાં આસનો અને ભારત સેવક સમાજ દ્વારા યોજાયેલ અખિલ ભારતીય યોગસ્વાસ્થ્ય સંવિવાદમાં માન્ય થયેલ આસનોને આધારે કરેલી છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

એટલું કહેવું જરૂરી છે કે નવો સાધક આ પદ્ધતિનો અભ્યાસ યોગ્ય માર્ગદર્શન દ્વારા તથા પોતાની વ્યક્તિગત સમજ અને ઔચિત્ય-બુદ્ધિપૂર્વક કરે. એણે રાહ પણ જોવી પડે અને વારંવાર ભૂલ-સુધારણા પણ કરવી પડે.

પ્રાક્કથનનો લાંબો પહોળો વિસ્તાર કર્યા વિના આ પુસ્તકથી વાંચકોની જિજ્ઞાસા અને તે વિષે સક્રિય ઉત્સાહ જન્મે તેવી નમ્ર અભ્યર્થના.

યોગસાધન આશ્રમ,
૧૬, પ્રીતમનગર,
અમદાવાદ. ૬.

વિષ્ણુપ્રસાદ આચાર્ય

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

પ્રાક્કથન

યોગસાધના અને યોગાસનો અંગે પ્રચલિત માન્યતા એવી રહી છે કે આસનો તો યોગના સાધકો માટેનાં સાધનો છે, સામાન્ય જનતા માટેનાં નહિ. તેથી જેને યોગની સિદ્ધિ મેળવવી હોય તે તેની સાધના કરે; એનાથી શરીરની સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ ક્રિયા-પ્રક્રિયાઓ ઉપર પ્રભુત્વ સાંપડે છે ને તેથી યોગની સાધનામાં સહાય મળે છે.

'યોગ' અને 'આસન' શબ્દો સાંભળતાંજ કોઈ દુબળા, ભભૂત લગાવેલા, અલખ જગાવતા સંન્યાસીનું ચિત્ર મનમાં ખડું થાય છે અને મંત્ર, તંત્ર, જપજાપમાં માનતી દુનિયા નજર આગળ તરવરે છે. જ્યાં મંત્ર-તંત્ર હોય ત્યાં ચમત્કાર પણ હોવાના.

યોગસાધનાથી શક્ય બનતા કેટલાક પ્રયોગો જેવા કે ગેલન પાણી પી જઈને મરજી પ્રમાણે વમન કરવું; ગુદા વાટે પાણી શોષી બસ્તી કર્મ કરવું; કાચ, ખીલા, સાપ જેવી વસ્તુઓનો ભક્ષ કરવો વગેરે પ્રયોગો તથા નેતી-ધોતી અને નાકથી પાણી પીવાના પ્રયોગો-આ બધા વિષે સાંભળીને સામાન્ય માણસ આશ્ચર્ય જ પામે છે. અને આ બધું જ્યારે રાજયોગ, હઠયોગ, કુંડલિનીયોગ, વગેરે વિવિધ સાધના પ્રકારોથી શક્ય બને છે એમ જ્યારે સાંભળવામાં આવે છે ત્યારે એ સાધનના પ્રકારો પણ ગૂઢ લાગે છે.

યોગની સાથે સંકળાયેલ યમ, નિયમ, પ્રાણાયામ, આહાર-વિહાર અંગેના સંયમ, ઇત્યાદિ સાધનોથી શરીર કદાચ કૃશ બને પણ શું આ યોગની સાધના આરોગ્યપ્રદ (આધુનિક અર્થમાં

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

'આરોગ્ય' શબ્દ વાપરીએ તો) થઈ શકે ખરી? એવો પ્રશ્ન સામાન્યતઃ ઊઠે છે.

આવી શંકાઓ આ પુસ્તકથી દૂર થવાની આશા છે. વાચકે સ્વામી શ્રી મનુવર્યજીનો 'યોગ' ઉપરનો મનનીય લેખ જોઈ જવો ઘટે. એમાં જણાવ્યું છે તેમ શરીર અને મનને જુદાં ન પાડી શકાય. એકની અસર બીજા ઉપર થયા વિના રહે નહિ. આધુનિક વિજ્ઞાને જ્યારથી આ વાત સ્વીકારી ત્યારથી મનની પ્રવૃત્તિનો અભ્યાસ ખૂબ આગળ વધી રહ્યો છે. આ અભ્યાસે પૂરવાર કર્યું છે કે માનસિક રોગો તો મનના કારણે થાય છે જ પરંતુ શારીરિક રોગો પણ ઘણી વખત મનને કારણે થતા હોય છે.

યોગ તત્ત્વતઃ તો જીવનની અંતિમ સિદ્ધિ સાધવાનો માર્ગ છે. ઉચ્ચતમ તત્ત્વજ્ઞાનથી જે અંતિમ ધ્યેય નિશ્ચિત થએલું છે તેના સાથે તાદાત્મ્ય સાધવાનો માર્ગ તે યોગનો માર્ગ છે. એમાં નિર્દેશેલા સાધનાક્રમમાં આરોગ્યની પ્રાપ્તિરૂપ સાધ્યનો પણ સમાવેશ થઇ જાય છે. તે આરોગ્યને ઉચ્ચતર ધ્યેયની સિદ્ધિના સાધન તરીકે ગણવામાં આવે છે. ટૂંકમાં યોગની અંદર ધર્મ અને આરોગ્યનો સમન્વય થયેલો છે.

વિશેષમાં આજકાલ આરોગ્યની વ્યાખ્યા પણ વિસ્તૃત થતી જાય છે. શરીરમાં કોઈ પારખી શકાય એવો રોગ ન હોય એટલે આપણે એને નીરોગી-બીનરોગી કહી શકીએ પરંતુ એથી એ તંદુરસ્ત (Positive Healthના અર્થમાં) નથી બની જતો. તંદુરસ્ત માટે ફક્ત શરીરની રોગવિહીન સ્થિતિ જ નહિ, સાથે

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

સાથે આંતરિક શાંતિ અને સ્થિરતા પણ જોઈએ. આ યોગની સાધનાથી બની શકે. પાશ્ચાત્ય દેશોએ પણ Spiritual Therapyના નામે આ જ પદ્ધતિને અપનાવી છે અને એનો સારો એવો પ્રયોગ પણ થઈ રહ્યો છે.

આમ યોગ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી આપવાનો દાવો કરે છે. છૂટા-છવાયા પ્રયોગો ઉપરથી જાણવા મળતું હતું કે યોગના આસનોનો ઉપયોગ ફક્ત આરોગ્યની દૃષ્ટિએ કરવામાં આવે તો યે તેથી શરીરના અમુક રોગો ઉપર સારો એવો ફાયદો થાય છે. આ દાવાને આધુનિક રીતે ચકાસી જોવાની જરૂર હતી.

શેઠ વા. સા. હોસ્પીટલમાં યોગ અને યોગાસનોનો ઉપયોગ રોગ અટકાવવા નહિ પણ મટાડવામાં કેટલો થઈ શકે એ જોવા એક વિભાગ યૌગિક ચિકિત્સા-વિભાગ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે. એનું સંચાલન આ પુસ્તકના લેખક શ્રી વિષ્ણુભાઈ આચાર્ય કરે છે. શ્રી વિષ્ણુભાઈને શરીર રચનાનું (Anatomy) સારું એવું જ્ઞાન છે. પોતે આયુર્વેદ પણ જાણતા હોવાથી રોગોના નિદાનમાં પણ અનુભવી છે. વિશેષમાં એમને એમના કાર્યની ચકાસણીમાં એક આધુનિક હોસ્પીટલના નિષ્ણાત ચિકિત્સકો અને અદ્યતન સાધનોનો સાથ મળ્યો છે. એમણે આ પુસ્તકમાં જુદાં જુદાં આસનોથી શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં શા શા ફેરફાર થાય છે એ જણાવ્યું છે.

પુસ્તકમાં કયાં આસનો કયા રોગમાં કામ આપે છે એ પણ લખ્યું છે. હવે જ્યારે પોતે હોસ્પીટલની મદદ લઈ જુદા જુદા રોગો માટે જુદાં જુદાં આસનોનો ઉપયોગ લઈ રહ્યા છે ત્યારે આશા

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

રાખીએ છીએ કે બીજી આવૃત્તિ વખતે પોતાનો જાત અનુભવ પણ સાથે સાથે જણાવે.

એટલું નિર્વિવાદ છે કે યોગાસનોને ચિકિત્સામાં સ્થાન છે. આ પુસ્તક, આસનોનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરવામાં મદદગાર નીવડશે.

શ્રી વિષ્ણુભાઈને એક વિનંતિ કરું તો અસ્થાને નહિ ગણાય આ પુસ્તકમાં જોડણીની ભૂલો ઠેરઠેર છે. ક્યાંક ક્યાંક અંગ્રેજી શબ્દોના અનુવાદમાં પણ ક્ષતિઓ છે. ટાઈપની પસંદગી પણ બરાબર થઈ નથી. આશા છે કે બીજી આવૃત્તિ વખતે આ બધું સુધારી લેવાશે.

સુપરિન્ટેન્ડન્ટ,
શેઠ વા. સા. હોસ્પીટલ,
અમદાવાદ–૬.

મણિભાઈ દેસાઈ
એમ. એસ. એફ. આર. સી. એસ
એમ સી. એચ. (ઓરથોપેડિક

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

..... અનુક્રમણિકા .....

	વિષય	પૃષ્ઠ
	આમુખ	૧
	ભૂમિકા	૧૩
	પ્રાક્કથન	૧૭
	અનુક્રમણિકા	૨૧
૧	ઉત્તાનપાદાસન	૧
૨	સર્વાંગાસન	૨
૩	હલાસન	૪
૪	મત્સ્યાસન	૬
૫	ભુજંગાસન	૮
૬	શલભાસન	૧૧
૭	ધનુરાસન	૧૫
૮	પશ્ચિમોત્તાનાસન	૧૭
૯	વજ્રાસન	૨૧
૧૦	સુપ્ત વજ્રાસન	૨૩
૧૧	યોગમુદ્રાસન	૨૪
૧૨	મત્સ્યેન્દ્રાસન	૨૫
૧૩	અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન	૨૮

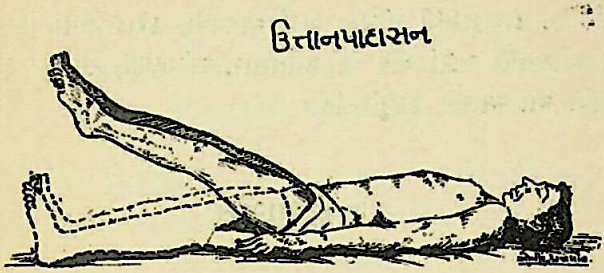
CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

૧૪	મયૂરાસન	...	...	...૨૯
૧૫	શીર્ષાસન	...	...	...૩૨
૧૬	સિદ્ધાસન	...	...	...૩૯
૧૭	પદ્માસન	...	...	...૪૧
૧૮	સ્વસ્તિકાસન	...	...	...૪૫
૧૯	લોલાસન	...	...	...૪૬
૨૦	કુક્કુટાસન	...	...	...૪૭
૨૧	શક્તિ આસન	...	...	...૪૮
૨૨	પાદહસ્તાસન	...	...	...૪૯
૨૩	શવાસન	...	...	...૫૧
૨૪	ઉડ્ડીયાન બંધ	...	...	...૫૨
૨૫	યૌગિક ષટ્કર્મ નેતિ		...	...૫૪
૨૬	જળનેતિ	...	...	...૫૬
૨૭	ધૌતિ	...	...	...૫૮
૨૮	ગજકરણી	...	...	...૫૯
૨૯	બસ્તિ	...	...	...૬૦
૩૦	નૌલિ	...	...	...૬૩
૩૧	કપાલભાતિ	...	...	...૬૬
૩૨	ત્રાટક	...	...	...૬૭
૩૩	ત્રિદોષ-ચિકિત્સા	...	...	...૬૯
૩૪	આસનોના અભ્યાસ વિષે માહિતી		...	...૭૦
૩૫	પ્રાણાયામ	...	...	...૭૪
૩૬	આંતર્ગ્રન્થિઓ ઉપર આસનની અસર...			

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



ઉત્તાનપાદાસન

પહેલાં જમીન ઉપર પગ સીધા અને ભેગા રાખી સરલતાથી
ુખપૂર્વક ચત્તા સૂવું. હાથને પગની દિશામાં રાખવા ને હથેળીને
મીન સાથે અડકાડેલી રાખવી. પછી બંને નાકથી બહારના શુદ્ધ
ાયુને ફેફસામાં ભરીને રોકવો. બાદ બંને પગને ઢીંચણમાંથી વાળ્યા
સેવાય ધીમેધીમે ઉઠાવી જમીનથી લગભગ એક ફુટ ઉંચા સ્થિર
ાખવા. શરૂઆતમાં ૩૦ સેકન્ડ ને વધી ૬૦ સેકન્ડ સુધી આ સ્થિતિ
ળવી ધીમેધીમે પગને જમીન ઉપર મૂકી રોકેલા શ્વાસને છોડવો,
તાવળે પગ ઉંચા કે નીચા લેવાથી પૂરતો લાભ મળતો નથી.

વારાફરતી એક એક પગ વડે ઉપરની ક્રિયા કરવાથી
અર્ધ ઉત્તાનપાદાસન થાય છે. આ આસન સરળ છે. અશક્ત
ારીરવાળા અને નવીન અભ્યાસીઓ માટે ઉપયોગી છે.

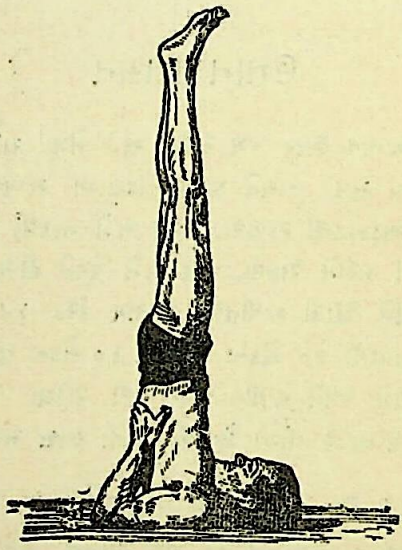
ઉત્તાનપાદાસન આંતરડાને સુધારી મજબૂત કરે છે. લાંબા
ામયની કબજીયાત આ આસનના સતત અભ્યાસથી મટી જાય
ુખ લગાડે છે. મૂળાધાર ચક્રને શુદ્ધ કરી મૂળબંધને દૃઢ કરે છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

હરસ, મસા, ભગંદર, ધાતુસ્રાવ વગેરે વ્યાધિઓને મટાડી આરો
આપે છે. ડાયાફ્રામથી નીચેના સર્વ અવયવો, કરોડ તેમજ ફેફસાં
આ આસનથી સારાં થાય છે. અતિસાર, સંગ્રહણી, સારણગાંઠ હ
લોકોએ આ આસન કરવું નહિ.

સર્વાંગાસન



પ્રથમ ઉત્તાનપાદાસનની માફક ચત્તા સૂવું. બાદ પગને સ
ઉંચા કરી જમીનથી ૯૦° અંશને ખૂણે થોડીક ક્ષણ સ્થિર રાખ
બાદ હાથને આધારે શરીરનો ભાર ટેકવીને કમરને હાથના પંજા ઉ
ટેકવી પછી કેવળ ખભો તથા માથું જ જમીન ઉપર રહે

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

બરડાને પણ ધીરે ધીરે ઊંચો લઇ જઈ, શરીરને સરળ રેખામાં લાવવું. આ આસનમાં ખભો, ગરદન અને માથાનો પાછલો ભાગ તથા હાથનો કોણી સુધીનો ભાગ જમીનને અડેલો રહેશે. જ્યારે હડપચીનું કંઠકૂપ ઉપર દબાણ થશે. હઠયોગ શાસ્ત્રકાર કહે છે.

યત્કિંચિત્સ્રવતે ચંદ્રાદમૃતં દિવ્યરૂપિણઃ।
તત્સર્વં ગ્રસતે સૂર્યસ્તેન પિંડો જરાયુતઃ॥
તત્રાસ્તિ કરણં દિવ્યં સૂર્યસ્ય મુખવંચનમ્॥
નિત્યમભ્યાસયુક્તસ્ય જઠરાગ્નિવિવર્ધિની।
આહારો બહુ લ સ્તસ્ય સંપાદ્યઃ સાધકસ્ય ચ॥
ક્ષણાચ્ચ કિંચિદધિકમભ્યસેચ્ચ દિને દિને।
વલિતં પલિતં ચૈવ ષણ્માસોર્ધ્વં ન દૃશ્યતે।
યામમાત્રં તુ યો નિત્યમભ્યસેત્સ તુ કાલજિત્॥

તાલુના મૂળમાં આવેલા ચંદ્રમાંથી ઝરતું જે ચંદ્રામૃત તેને નાભિમાં રહેલ સૂર્ય પ્રતિક્ષણ ગ્રસે છે, જેથી માણસ ધીરે ધીરે ઘરડો થતો જાય છે. એ ચંદ્રામૃતના રક્ષાર્થે (ચંદ્રામૃતનું પોષણ શરીરને જ મળે એ અર્થે) જેનાથી સૂર્યના મુખની વંચના થાય એવું મુદ્રારૂપી આસન થાય છે.

નિત્યના અભ્યાસથી જઠરાગ્નિ વધારનાર છે. સાધકે રુચિ પ્રમાણે ખોરાક વધારવો.....શનૈઃ શનૈઃ આ આસનનો સમય વધારતા રહેવાથી વળિયાં અને પળિયાં દૂર થાય છે. પ્રતિદિન પ્રહરમાત્ર અભ્યાસ કરવાથી સાધક મૃત્યુને જીતે છે.

રસાયણરૂપ આ આસનના અભ્યાસથી અમૃતપાનની જેમ શરીર સામર્થ્યની વૃદ્ધિ, ત્રણે દોષનું શમન તેમજ વીર્યની ગતિ ઉર્ધ્વ થઇ,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

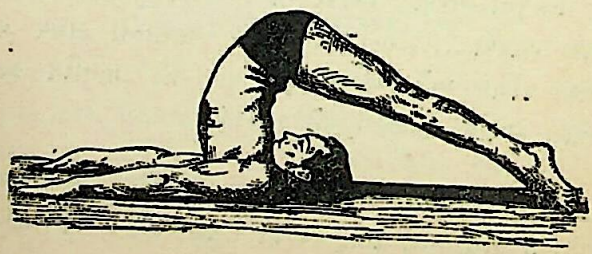
અંતઃકરણની શુદ્ધિથઇ મેધાશક્તિ વધી ચિર યૌવનની પ્રાપ્તિ થઇ આયુષ્ય વધે છે.

થાઇરૉઇડ નામની અંતર્ગ્રંથિની ક્ષમતા આ આસનના અભ્યાસથી વધે છે. યકૃત અને બરોળના દોષો દૂર થાય છે. યાદશક્તિ વધે છે. મુખ ઉપરના ખીલ અને ડાઘા દૂર થઇ ચહેરો તેજસ્વી બને છે. હોજરી અને નીચે ઉતરેલું મોટું આંતરડું પોતાના સ્થાનમાં આવે છે. પુરૂષાતન ગ્રંથિ ઉપર આ આસન સુંદર અસર પહોંચાડે છે. સ્વપ્નદોષ મટે છે. માનસિક શ્રમ કરવાવાળા સર્વને અને ખાસ કરી વિદ્યાર્થીઓને આ આસન ઘણું જ મદદકર્તા છે.

મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, કબજીયાત, અર્શ. થાઇરોઇડનો ઓછો વિકાસ, શરૂઆતની અવસ્થાનું ઍપેન્ડીસાઇટીસ અને સારણગાંઠ, અંગવિકાર, અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા, દમ, કફ, ચાંમડીનાં દર્દો, લોહી વિકાર, સ્ત્રીનાં દર્દો જેવાંકે માસિકની અનિયમિતતા, માસિકના સમયે દુખાવો, નષ્ટાર્તવ, અત્યાર્તવ વગેરે દર્દો ઉપર આ આસન લાભ પહોંચાડે છે

થાઇરોઇડના અતિવિકાસવાળા, ખૂબ જ નબળા હૃદયવાળા અને અતિમેદવાળાઓએ આ આસન તજ્ઞની સલાહ વગર કરવું નહિ.

હલાસન



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ઉત્તાનપાદાસનની માફક ચત્તા સૂઈ જવું. બાદ સર્વાંગાસનની માફક બરડા સુધીના ભાગને જમીનથી ઉંચો લઈ જઇ, પગને વાળી અંગુઠા જમીનને અડે એમ ધીરે ધીરે માથા તરફ લઇ જવા. બાદ જાંઘનો પ્રદેશ માથાપર આવે ત્યાં સુધી પગને વધુ ને વધુ પાછળ લઇ જવા જેથી હળની આકૃતિ જેવું આસન થશે. આ આસનમાં માથાનો અને ખભાનો પાછલો ભાગ અંગુઠા અને હાથ જમીનને અડેલા રહે છે. હડપચીનું દબાણ કંઠકૂપ ઉપર આવે છે, અને શરીરનું વજન કરોડ જજુના શરૂઆતના ભાગ ઉપર આવે છે.

અક્કડ ગાત્રોવાળાઓએ આ આસન કરોડરજજુને આંચકો ન આવે એમ કળે કળે કરવુ. ઉતાવળ બિલકુલ કરવી નહિ

આ આસન સર્વાંગાસનની પૂર્તિરૂપ છે. ફાયદાઓ પણ સર્વાંગાસન જેવા છે કબજીયાત, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, આંતરડાની નબળાઇ વગેરે વ્યાધિઓ આ આસનથી મટે છે. બરોળ તથા યકૃત (Liver) આ આસનથી સારાં થાય છે. હલાસન કર્યા પછી કર્ણપીડનાસન કરવાથી પેટનો દુખાવો (ચૂંક) તેમજ ગોળો, વાયુસરી તાત્કાલિક મટે છે આ આસનથી થાઇરોઇડ ગ્રંથિની ક્ષમતા વધે છે. અનિદ્રાનો વ્યાધિ દૂર થાય છે. ઉંઘ સારી આવે છે. બહેનોને આ આસનથી ઘણો લાભ થાય છે.

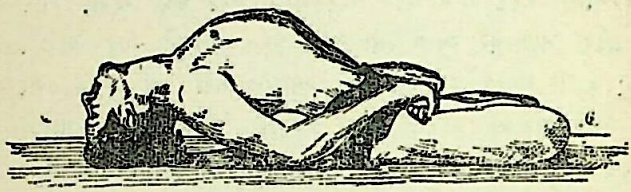
બહુ મેદવાળા, નબળા હૃદયવાળા, તેમજ બ્લડ પ્રેશરવાળાઓએ આ આસન કરવું નહિ.

હલાસન કર્યા પછી બંને ઢીંચણ ડાબા કાન આગળ જમીનને અડકેલા રહે તેમ કરવું તેને કર્ણપીડનાસન કહે છે. આ આસનના લાભો અને સૂચનાઓ સર્વાંગાસન જેવાં છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

મત્સ્યાસન



આ આસનવાળાથી પ્લાવિની પ્રાણાયામની મદદથી જળાશયમાં લાંબા વખત સુધી પાણી ઉપર તરી શકાય છે, જેથી આને મત્સ્યાસન કહે છે. મત્સ્ય એટલે માછલું.

જમણા પગ ડાબા સાથળ ઉપર રાખો અને ડાબા પગને જમણા સાથળ ઉપર રાખી ચત્તા સૂવું. બંને હાથના પંજાઓને માથાના સમાંતરે જમીન પર ટેકવી પંજાઓના આધારે બરડાને કમરમાંથી કમાનની માફક વાળતા જવું કે જેથી અંતે માથાનો શિખાપ્રદેશ (Vertex) જમીનને અડે. (માથા નીચે નરમ બીછાનું બીછાવવું.) બાદ ડાબા હાથથી જમણા પગનો અને જમણા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો, જ્યારે કોણીઓ જમીનને અડકાડવી. ૩૦ સેકન્ડ આ સ્થિતિ જાળવીને બાદ ઉલટા ક્રમથી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આવાં ત્રણ આવર્તનો કરવાં. ક્રમશઃ વધીને ૩ મિનિટનું એક એવાં ત્રણ આવર્તનો કરવાં.

આ આસનથી સર્વાંગાસન દરમ્યાન જેને કસરત મળતી નથી એવા ખભાની ઉપરના શરીરના પ્રદેશોને ઉત્તમ કસરત મળે છે. ઉપરાંત સર્વાંગાસનથી મળતા ફાયદાઓમાં વધારો કરતું હોવાથી આને

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ાંગાસનની પૂર્તિરૂપ ગણવામાં આવે છે. સર્વાંગાસન વખતે
દનના ભાગમાં આવેલ કરોડરજ્જુ આગળ નમે છે. જ્યારે આ
સનથી પાછળ ખેંચાય છે–Extend થાય છે. ખભાના સ્નાયુઓ
ટી રીતે વધે છે, જેથી ગરદન અને ખભાના સ્નાયુઓનું
કડપણું દૂર થઇ માલીસ જેવો આરામ મળે છે. ગરદનના
ાગમાં આવેલી કરોડરજ્જુમાં રૂધિરાભિસરણ થઇ અને ઉત્તમ
ારે વ્યાયામ મળી એનું અકકડપણું દૂર થઇ એ ભાગમાંથી નીકળતા
નતંતુઓની ક્ષમતા વધે છે. બરડો કમાનની માફક વળવાથી
ાડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતા બની રહે છે.

શિખા પ્રદેશ જમીનને અડેલો રહેવાથી ગુરુત્વાકર્ષણથી મુખ,
દન અને માથામાંથી અશુદ્ધ લોહી શિખા પ્રદેશમાં ધકેલાઇ ત્યાંથી
છું હૃદયના જમણા ભાગમાં ધકેલાય છે. આથી હૃદય Stimulate
ઇ એની સંકોચશકિત વધે છે, એથી લોહી ઝડપથી શુદ્ધ થઇ
છું પુષ્કળ પ્રમાણમાં મુખ, ખભાનો પ્રદેશ અને ખાસ કરી
સ્તકમાં જઈ ત્યાં આવેલી પીટયુટરી અને પીનીઅલ નામની
થિઓને પોષણ આપે છે. જેથી એની કાર્યક્ષમતા વધે છે.
ા આસનની ખાસીયત એ છે કે, ખભાના સ્નાયુઓ ઉલટી
તે વળવાથી છાતી (Thorax) અને ફેફસાં વિકસેલાં રહે છે
ાસનળી પૂરતા પ્રમાણમાં ખુલ્લી રહેવાથી પ્રાણવાયુ વધારે
માણમાં લેવાય છે, આથી Oxygination થઈને શરીરને
ડપથી શુદ્ધ લોહીનું પોષણ મળે છે, અને ફેફસાં અને ગળાના
ાગોમાં અચૂક ફાયદો થાય છે.

પગ પદ્માસનમાં વળેલા રહેવાથી શરીરના નીચલા ભાગમાં
ધિરાભિસરણ સારું થાય છે, પેટના સ્નાયુઓ ખેંચાય છે, જેથી

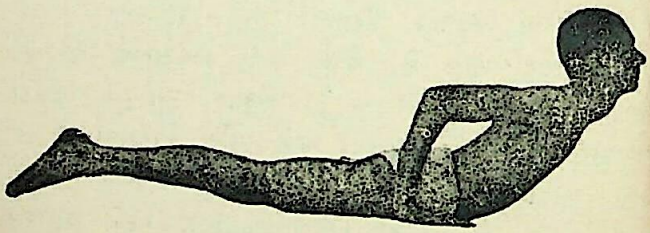
CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આંતરડાં મજબૂત બને છે. છાતી, બરડો અને ગરદનના સ્નાયુઓનો સુંદર વિકાસ થાય છે. મત્સ્યાસન કરવાથી આંતરડામાં ભેગો થએલો મળ રેક્ટમ (Rectum)માં ધકેલાય છે. આ આસન પછી ઉડ્ડિયાન બંધ અને નૌલી અવશ્ય કરવાં, જેથી મળ શુદ્ધિ થશે.

જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ ભૂખ લાગવી, ફેફસાંઓ દૃઢ થવાં, ગળાનાં કાકડાનો બગાડ દૂર થવો, લોહી શુદ્ધિ થવી, પીટયુટરી અને પીનીયલ ગ્રંથિઓ પોષાવી, બુદ્ધિનો વિકાસ થવો, દમ, ક્ષય, ક્રોનીક બ્રોન્કાઈટીસ વગેરે રોગોમાં અસરકારક લાભ થવો, સખત સળેખમ મટવું, ઉપરાંત સ્ત્રીઓના માસિક સંબંધે દર્દો અને માસિક અનિયમितતા દૂર થવી વગેરે આ આસનથી થતા ફાયદા છે.

ભુજંગાસન



આ આસનનો દેખાવ ફણા પસરેલા નાગ જેવો છે જેથી એને ભુજંગાસન કહે છે.

પ્રથમ પગ લાંબા કરીને ભેગા રાખી પેટ ઉપર ઉંધા સૂવું. પગના અંગુઠાને ખેંચેલા રાખવા, કપાળ જમીનને અડકાડવું,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

અંગુઠાથી નાભિપર્યંતના શરીરને પહેલેથી અંત સુધીમાં જમીનને અડકાડેલી સ્થિતિમાં સ્થિર રાખવાં. હાથની હથેળીઓને આગળ માથા તરફ લંબાવેલી રહે તેમ કમરની સીધાણમાં જમીન પર લગાવવી, બાદ માથું ઉંચું કરી ગરદનને બને તેટલી પાછળ વાળવી, અંત સુધી ગરદનને ઉપર્યુકત સ્થિતિમાં જ રાખવાની છે. આ પછી કરોડને કમાનની માફક વાળવા માટે ધીમે ધીમે બરડાની માંસપેશીઓને સંકોચતા જઈ પ્રથમ છાતીને ઉંચકવી, બાદ હાથના પંજા પર શરીરનો ભાર ટેકવી અત્યંત સાવધાની પૂર્વક ધીરે ધીરે કરોડરજ્જુના એક એક મણકા ઉપર વારાફરતી દબાણ આવે તેમ નાભિ પર્યન્તના પેટના ભાગને ઉંચકતા જવું. આ દરમ્યાન કોણીઓનો ખૂણો મોટો થતો જશે. ખાસ ધ્યાન રાખવું કે હાથની કોણીઓ બરડા તરફ ખેંચાયેલી સમાંતર રહે. આમ કરવાથી વક્ષઃસ્થળ આગળનો કરોડનો ભાગ ઘણોજ કમાનવાળો થશે અને ત્રિકાસ્થિ (Sacrum) કરોડના છેડા ઉપરના ભાગમાં બધું દબાણ કેન્દ્રિત થશે. આ વખતે દૃષ્ટિને સામે ભીંત ઉપર સ્થિર કરવી.

આ સ્થિતિ ૨૦ સેકન્ડ જાળવીને પ્રથમ કરોડ પરના દબાણને ઓછું કરીને ધીમે ધીમે ઉલટા ક્રમમાં કરોડને સીધી કરવી. છાતીને જમીન પર અડકાડી બાદ માથું મૂળ સ્થિતિમાં જમીનને અડાડવું.

શરૂઆતમાં અકકડ કરોડવાળાઓએ ક્રમે ક્રમે કરોડનો વળાંક સાધવો. આસનનો અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આસન કરતાં શ્વાસ ભરીને કુંભક કરવો અને આસન મૂકયા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવ્યા બાદ શ્વાસને ખૂબજ ધીરેથી છોડવો. બીજી સૂચના એ છે કે આસન સિદ્ધ થતાં શરીરનો ભાર દંડની માફક હાથ પર નહિ ટેકવતાં દબાણ માત્ર માંસપેશીઓ જ ઝીલે તેમ કરવું.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આ આસન ૨૦ થી ૩૦ સેકન્ડનું એક, એવાં ૩ આવર્તનોથી શરૂમાં કરવું. પછી ધીમે ધીમે વધારી સાત આવર્તન કરવાં.

ભુજંગાસન હાથના મૂકવાના સ્થાન ભેદે કરી ત્રણ રીતે કરાય છે. હાથને ખભાની સીધાણમાં, છાતીની સીધાણમાં અગર કમરની સીધાણમાં મૂકવામાં આવે છે.

દેહાગ્નિર્વર્દ્ધતે નિત્યં, સર્વરોગવિનાશનમ્ ।
જાગર્તિ ભુજગીદેવી, સાત્રનાત્ ભુજગાસનમ ॥
(ઘેરંડ સંહિતા)

ભુજંગાસનથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. સર્વરોગ નાશ પામે છે. અને કુંડલિનીનો પ્રબોધ થાય છે.

શરૂઆતમાં કહી ગયા છીએ તેમ બરડાની માંસપેશીઓ ખાસ કરીને ટ્રેપેઝસ (Trapezus), લેટીસીમસ ડોર્સી (Latissimus dorsi), ઈરેકટર સ્પાઈને (Erector spinae) અને ગ્લુટીયલ મસલ્સ (Gluteal muscles)નો tone અને કરોડના ગરદનના ભાગમાં આવેલ સર્વીકલ (Cervical) ઉરોગુહામાં આવેલો થોરેસિક (Thoracic), ઉદરગુહામાં આવેલો લમ્બર (Lumber), અને ત્રિકાસ્થિ (Sacrum) છેક છેડાનો ભાગ કમાનની માફક વળે છે જેથી ત્યાંના એકેએક મણકાને અને સ્નાયુઓને (Ligaments) ને મોટા પ્રમાણમાં લોહીનો જથ્થો પહોંચે છે, પરિણામે નાડીતંત્ર માત્ર ચેતનવંત જ નહિ પણ ચિરંજીવી કાર્ય શક્તિવાળું સુદૃઢ બને છે. ખાસ કરી મગજમાંથી નીકળતા જ્ઞાનતંતુઓ બળવાન બને છે

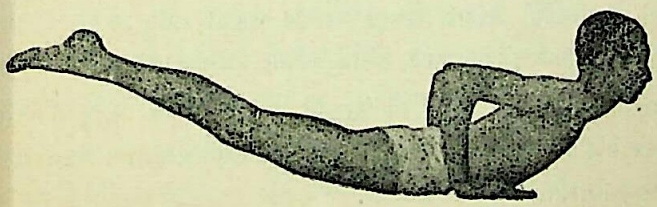
CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

કરોડમાં રહેલ સામાન્ય અવ્યવસ્થા કે ખામીઓ સુધારે છે, પેટના સ્નાયુઓ રેકટી મસલ્સ (Recti Muscles) ખેંચાવાથી ત્યાંના અવયવોને ટોન મળે છે. ઉદર ગુહામાંનું દબાણ (Intra abdominal pressure) વધવાથી પરિણામે કબજીયાત મટે છે. ખભાની માંસપેશીઓ અને છાતી વિકસે છે. પરિણામે ઉરોગુહા વિકસવાથી ફેફસાંને પ્રશ્વાસ વખતે પૂરેપુરો વિકસવાનો અવકાશ મળે છે. જેથી શ્વસનતંત્ર બળવાન બને છે.

ગર્ભાશય અને બીજાશયને સુધારે છે, જેનાથી માસિક વિના કષ્ટે આવે છે અને બહેનોની માસિક સંબંધેની ફરિયાદો દૂર થાય છે. અતિશ્રમ અને થાકથી થતો બરડાનો દુખાવો ભુજંગાસનના અભ્યાસથી મટે છે. જમ્યા પછી થતો વાયુનો દુખાવો Flatulence વગેરે અટકે છે. અંગેઅંગમાં સ્ફૂર્તિ અને લાઘવ આવે છે. કફ, પિત્તવાળા માટે આ આસન હિતકર છે, આ આસનથી હૃદય બળવાન બને છે.

શલભાસન



ભુજંગાસનની પૂર્તિરૂપ આ આસનમાં છાતીથી નીચેનો ઉદર પ્રદેશ ભાગ ભજવે છે. આ આસનમાં કુંભક શ્વાસ ભરીને રોકવાની

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ક્રિયાથી હૃદય અને ફેફસાં ઉપર બહુ જ લાભકારક અસર પહોંચે છે
ફેફસાંઓ એર સેલ્સ–Air cells નાં બનેલાં હોય છે. જેટલાં Aircell
સબળ કાર્ય શકિતવાળાં અને સ્થિતિસ્થાપક હોય તેટલા પ્રમાણમાં
ફેફસાં તંદુરસ્ત હોય છે. શલભાસનમાં શ્વાસ ભરીને રોકવામાં આવે
છે, ત્યારે પલ્મોનિક પ્રેસર–Pulmonic pressure વધે છે, જેથી
શુદ્ધ પ્રાણવાયુ દરેક સેલ-Cell ની અંદર જઇ તેને ક્રિયાશીલ બનાવે
છે આ રીતે ફેફસાંનો દરેકે દરેક એર સેલ–Air cell શ્વસનતંત્રમાં
યોગ્ય ભાગ ભજવતો બને છે, વળી કુંભકની ક્રિયાને લીધે લંગ ટીસ્યુ
(Lung tissues)નું પ્રસરણ અને આકુચન થવાથી તે
સ્થિતિસ્થાપક થાય છે. ઉપરાંત કહી ગયા તેમ હૃદયનું દબાણ વારાફરતી
વધવા ઘટવાથી હૃદય સુદૃઢ બને છે.

સામાન્યતઃ જ્યારે શ્વાસ લેવાય છે, ત્યારે મહાપ્રાચીરા
(Diaphragm) સંકુચિત થઇ નીચે દબાણ કરે છે. પરિણામે
ઉદર ગુહામાં દબાણ વધવાથી ત્યાંના અવયવોને અવકાશ આપવા
ઉદરની દિવાલ આગળ ધકેલાય છે. શલભાસનમાં શરીરનું વજન પેટ
ઉપર આવવાથી ઉદરની દિવાલ આગળ નમતી નથી, જેથી Intra
abdominal pressure વધીને એના પ્રમાણમાં ઉદરગુહામાં
દબાણ ઓછું થાય છે, જેથી ફેફસાંને પ્રશ્વાસ વખતે સંપૂર્ણ રીતે
વિકસવાને જગ્યા મળે છે. આમ શલભાસનથી શ્વસનતંત્ર અને હૃદય
ઉપર લાભદાયક અસર થાય છે.

પ્રથમ પગ લાંબા કરી ભેગા રાખી પેટ ઉપર ઉંધા સૂઇ
ભુજંગાસનની માફક છાતીની સીધાણમાં શરીર નજીક બંને હથેળીઓ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

જમીન પર લગાવવી. પગના અંગુઠા ખેંચેલા રાખવા. દાઢી જમીનને અડાડવી. બાદ પ્રથમ શાંતિથી ધીરેધીરે ઉંડો શ્વાસ ભરીને રોકવો. માથું અને છાતી ભુજંગાસનની માફક અધ્ધર લેવાં, અને ઢીંચણને અકકડ કરી કમરના નીચેના ઉરૂના ઊપલા ભાગના અને ઉદરની નીચેના ભાગની માંસપેશીઓ સંકોચીને પ્રયત્ન પૂર્વક ઢીંચણ વાળ્યા વગર બસ્તિ સહિત પગને પાછળ એકાએક ગતિ આપી બને તેટલા ઉંચે અધ્ધર લઇ જઈ સ્થિર કરવા. ધ્યાન રાખવું કે અંગુઠાથી તે બસ્તિ સુધીનો બધો પ્રદેશ ખૂબ જ સરળ રેષામાં રહે. આ વખતે પાછળ ત્રિકાસ્થિ (Sacrum)થી નીચેનો અને આગળ માથું, છાતી અને બસ્તિ પ્રદેશથી નીચેનો ભાગ ઉંચકાયેલો રહેશે. જયારે શરીર માત્ર હાથ અને પેટ ઉપર તો લું રહેશે, શરૂઆતમાં શ્વાસ રોકાય ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ જાળવી સાવધાનીથી ધીરેધીરે પગ મૂળ સ્થિતિમાં લાવી, શ્વાસ શાંતિ પૂર્વક બહાર કાઢવો.

કુંભકનો અભ્યાસ દઢ થયા પછી વીસ સેકંડનું એક એમ ત્રણ આવર્તનોથી ક્રમશઃ વધી એક મિનિટનું એક એમ ત્રણ આવર્તન સુધી વધવું. હાથ મૂકવાના સ્થાનભેદે શલભાસન બીજી બે રીતે કરાય છે. હાથને શરીરની બાજુમાં પગ તરફ લંબાવી પંજા ચત્તા રાખી મુઠ્ઠીઓ વાળવામાં આવે છે. શરીરને અદ્ધર રાખતાં બધું વજન છાતી અને મુઠ્ઠીઓ પર આવે છે. બીજી પદ્ધતિ અનુસાર Hip bones જમીનને નહિ અડતાં હાથ ઉપર રહે તેમ હાથ શરીર નીચે લંબાવી ચત્તા રાખેલા પંજાઓ સાથળ નીચે રાખવામાં આવે છે. આ ક્રિયા દરમ્યાન દાઢી જમીનને અડાડેલી રાખવાની પણ એક પદ્ધતિ છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

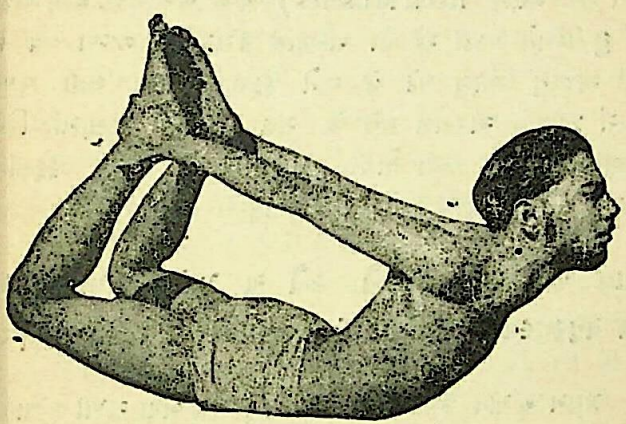
Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આ આસનથી શરીરના મોટા ભાગના Extensors Muscles સંકોચાઇ તેમનો ટોન સુધરે છે. એડ્રીનાલ ગ્રંથિઓમાંથી એડ્રીનલ નામનો અંતઃસ્રાવ થાય છે. જે લોહીમાં ભળી હૃદય, પાચક રસો, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા અને આંતરડાની ગતિ વગેરેને સુધારી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. Intera abdominal pressure વધે છે જેથી જેજયુનમ અને અનૈચ્છિક નાડિતંત્રો ઉત્તેજીત થઇ આંત્રગતિ વિશેષ રૂપે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, જેથી કબજીયાત મટે છે. પેટના અવયવો યકૃત આદિનો ટોન (Tone) સુધરે છે. તથા ત્યાંના જ્ઞાનતંતુઓ સોલર પ્લેકસ Solar plexus અને હાઇપોગેસ્ટ્રીક પ્લેકસસ Hypogestric plexusને પોષણ મળે છે. પેટની Gluteal માંસપેશીઓ મજબૂત બને છે. ઉદર ગુહામાં આવેલ અને એની નીચેના ભાગમાં કરોડરજજુના પ્રદેશમાં પુષ્કળ લોહીનો જથ્થો મળી રહેવાથી કરોડ તંદુરસ્ત બને છે. અને ત્યાંના જ્ઞાનતંતુઓ બળવાન બને છે. ફેફસાંના બધા એર સેલ્સ (Air cells) ક્રિયાશીલ થાય છે. Lung tessues સ્થિતિસ્થાપક બને છે. મહાપ્રાચીરા (Diaphragm)ને કસરત મળે છે. હૃદયના સ્નાયુઓ (Cardiac Muscles)ને સુદૃઢ બનાવે છે. વાતપિત પ્રકૃતિવાળા માટે શલભાસન હિતકારક છે. જમ્યા પછી થતા પેટના દુખાવાને (Flatulence) મટાડે છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ધનુરાસન.



આ આસનમાં શરીરનો આકાર ખેંચેલા ધનુષ જેવો રહે છે, રીર અને ઉરૂઓ ધનુષનો અને સામસામા ખેંચાઈ રહેલા હાથપગ દોરીનો ખાવ આપે છે. ભુજંગાસન અને શલભાસનનો સુમેળ ધનુરાસનમાં છે. નુરાસનમાં હાથપગને સામસામા ખેંચવાથી પીઠનો વળાંક સધાય છે. ભુજંગાસનની જેમ એમાં દબાણ કરોડરજ્જુના એક એક મણકા પર સાર થઇ માત્ર પીઠની માંસપેશીઓને આધારે જ રહેતું નથી. ઉપર્યુક્ત આસનોમાં કરવામાં આવતો કુંભક પણ ધનુરાસનમાં કરવાનો નથી. થી એ બેના મિશ્રણરૂપ છતાં એમના જેવી પૂરેપુરી એટલાજ પ્રમાણમાં આ આસન અસર ઉપજાવતું નથી છતાં આ આસનની તાની સ્વતંત્ર વિશિષ્ટતાઓ છે. આમાં પેટની ઉપર નીચેના વયવો ઉંચકાઇ બંધું જ દબાણ ઉદર પ્રદેશ પર આવવાથી Intra abdominal pressure) ઉદર ગુહાની અંદરનું

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

દબાણ વધારવામાં ઉપર્યુક્ત બંને આસનોથી પણ વધુ અસરકા
છે. વળી ઉરૂ, પેટ અને છાતી એક સાથે જ પાછળ ખેંચાવા
પેટના રેકટી મસલ્સ(Recti Muscles) બહુ જ ખેંચાય છે. હાથ પાછ
જર્મ ઘુંટીઓને પકડી રહે છે. પરિણામે ઉરોગુહામાં જગ્યા વધે છે
જેથી અંદરનું દબાણ ઘટે છે અને ફેફસાંને શ્વાસ લેતી વખ
પૂરેપુરાં ફુલવાને અવકાશ મળે છે. શુદ્ધ પ્રાણવાયુ ફેફસામાં વિપુ
પ્રમાણમાં પ્રવેશે છે જેથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. અને ફેફસાંછે
મજબૂત બને છે. હાથ અને ઉરૂના સ્નાયુઓ સુદૃઢ બને છે.

પ્રસાર્ય પાદૌ ભુવિ દંડરૂપૌ, કરૌ ચ પૃષ્ટે ધૃતપાદયુગ્મમ્
કૃત્વા ધનુસ્તુલ્ય વિવર્તિતાઙ્ગં, નિધાય યોગી ધનુરાસનં તત

પ્રથમ જમીન ઉપર ઉંધા સૂઈ બંને પગ ભેગા રાખી લંબાવ
બાદ બંને પગને ઢીંચણમાંથી વાળીને પગની ઘુંટીઓને તે તે બાજુ
હાથથી પકડી લેવા. ત્યાર પછી હાથ પગને સામસામા ખેંચી રા
માત્ર નાભિ આગળ ઉપર નીચેનો ચાર આંગળ જેટલો જ ભ
જમીનને અડકી રહે તેમ ઉરૂ અને પેટના બીજા ભાગને જમીન
અદ્ધર ઉંચકી સ્થિર કરવા. શ્વાસની ગતિ પૂર્વવત્ ચાલુ રાખવ
બંને પગને માથું અને બરડાની સરળ રેષામાં રહે અને ખૂણો
નહિ એમ સીધા રાખવા. શરૂઆતમાં વીસ સેકન્ડ આ સ્થિ
જાળવી રાખી બાદ ઉલટાક્રમમાં પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવવ
અક્કડ કરોડવાળાએ આંચકો આવે નહિ તેમ ક્રમશઃ કરોડની કમા
વાળવી.

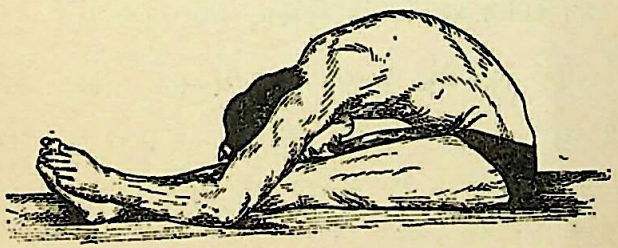
ધનુરાસન કરવાથી પેટની રેકટીસ માંસપેશીઓ કસાઇ
મજબૂત બને છે. આંતરડા ઉપર ઘણું દબાણ આવે છે અ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ntra abdominal pressure ઘણું જ વધે છે. જેથી આંતરડામાં પાચક રસોનો સ્રાવ થાય છે. પરિણામે જઠરાગ્નિ વધે છે, મંદાગ્નિ કબજીયાત, અજીર્ણ આદિ ઉદરના વ્યાધિઓ દૂર થાય છે. પીઠની માંસપેશીઓ પર માલીશ જેવી અસર થાય છે, કરોડરજ્જુને વ્યાયામ મળવાથી એ સ્થિતિસ્થાપક બને છે. આથી તંતુઓ પુષ્ટ થાય છે અને સંધીવા (Rheumatism) મટે છે. પેટ ઉપરથી વધારે પડતી ચરબી દૂર થાય છે. ઉદર પ્રદેશમાં થતો લોહીનો ભરાવો દૂર થઈ ત્યાં રૂધિરાભિસરણ વ્યવસ્થિત અને પ્રમાણસર થાય છે. જમ્યા પછી થતા પેટના દુખાવા માટે ભુજંગાસન શલભાસન અને ધનુરાસન આ ત્રણે આસનો અકસીર છે. બહેનો માટે ધનુરાસન ખૂબ લાભકારક છે. ભુજંગાસન અને શલભાસનથી મળતા બધાજ ફાયદા સામાન્ય પ્રમાણમાં ધનુરાસનથી મળે છે.

પશ્ચિમોત્તાનાસન



શરીરના આગળના ભાગને પૂર્વ અને બરડાના ભાગને પશ્ચિમ કહે છે. આ આસન કરતાં શરીરના પશ્ચિમ ભાગનું ખેંચાણ થાય

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

છે. વળી આ આસનની સિદ્ધિ થતાં પ્રાણ પશ્ચિમવાહી બને છે. એટલે કે, પ્રાણનું વહન સુષુમ્ણામાં થાય છે, એથી આને પશ્ચિમોત્તાનાસન કહે છે.

હઠયોગ પ્રદીપિકાકાર આ આસનની વિધિ વર્ણવે છે.

પ્રસાર્યપાદૌ ભુવિ દણ્ડરૂપૌ, દોર્ભ્યાં પદાગ્રદ્વિતયં ગૃહીત્વા,
જાનૂપરિન્યસ્ત લલાટદેશો, વસેદિદં પશ્ચિમતાનમાહુ ॥

નીચે બેસી બંને પગને દંડના પેઠે સન્મુખ લંબાવી ઢીંચણનો નીચેનો ભાગ ભૂમિથી ઉપડે નહિ એવી રીતે બંને પગ રાખી બંને હાથથી તે પગના અંગુઠા (અંગુષ્ટ, અનામિકા અને મધ્યમાથી) પકડવા. લલાટને ઢીંચણ પર રાખવું, અને બંને કોણીઓને જમીન ઉપર અડકાડેલી રાખવી તે પશ્ચિમોત્તાનાસન કહેવાય છે.

હવે હઠયોગ પ્રદીપિકાકાર આસનનું ફળ વર્ણવે છે.

સંપૂર્ણ આસનોમાં મુખ્ય આ પશ્ચિમતાન નામનું આસન પ્રાણનું સુષુમ્ણામાં વહન કરે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે. ઉદરના મધ્ય ભાગને કૃશ કરે છે, અને શરીરની નાડીઓ સ્થિતિસ્થાપક બને છે. શિવસંહિતાકાર વર્ણવે છે:–

દેહાવસાનહરણં પશ્ચિમોત્તાનસંજ્ઞકમ્ ।

પશ્ચિમોત્તાન એ નામનું આસન મૃત્યુને હરે છે. મતલબ કે આ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આસન રસાયણરૂપ છે, જેથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરે છે.

આ આસન કરતાં ઉરૂની પાછલા ભાગના સ્નાયુઓ ખાસ રીને હેમસ્ટ્રીંગ મસલ્સ Hamstring Muscles બરડાના અને ઉદરની ાછલી દિવાલના સ્નાયુઓ સંકોચ પામે છે. પરિણામે સ્નાયુઓમાં ાગ્ય રૂધિરાભિસરણ થઇ સ્નાયુઓ કસાઇને મજબૂત અને નમનશીલ ને છે. અને એમનો મૂળસ્વર (Tone) સચવાય છે.

ઉદરની આગળી દિવાલના સ્નાયુઓ મજબૂત બનવાથી ntra abdominal pressure જળવાઇ રહે છે, જેથી ઉદર દેશમાં આવેલા અવયવોનો ટોન સચવાય છે, અને તેમની કાર્યશક્તિ ધે છે. કરોડરજ્જુ ઉપર આવતા ખેંચાણથી એ પ્રદેશમાં ધિરાભિસરણ થઇ નિર્બલ ને શિથિલ બનતા જ્ઞાનતંતુઓ ચેતનવંતા ની કાર્યશીલ થાય છે. નાડીઓમાંથી કફ અને આમ દૂર થઇ નાડીઓ મળ રહિત, મૃદુ અને પુષ્ટ બને છે, નાડીતંત્ર (Nervous ystem) ચેતનવંતી બને છે. આથી વાત વિકારને લીધે થતો રડાનો દુખાવો અને કટિવાયુ મટે છે. ઉદરની આગલી દિવાલના નાયુઓ રેકટી મસલ્સ સંકોચાય છે. પરિણામે ઉદર પ્રદેશમાં આવેલા અવયવો જેવા કે જઠર, કલોમ, કલેજુ, બરોળ, મૂત્રપિંડ આંતરડાં સંકોચાઇને ક્રિયાશીલ થવાથી પાચક રસોનો સ્રાવ ઝડપથી થવા માંડે છે, આથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. પાચન શક્તિ વધે છે. કફ, આમ, મેદ નાશ પામે છે. ઉદર કૃશ બને છે તથા નૌળીકર્મ કરવામાં

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ખહુ સહાયતા મળે છે. મંદાગ્નિ, કબજીયાત, અજીર્ણ, ઉદર રો
કૃમિ વિકાર, સળેખમ, વાત વિકાર વગેરે રોગ પણ મટે છે. જાતી
નબળાઇ દૂર થાય છે. સાયટિકા Seiaticaના દર્દમાં આ આસનથ
ફાયદો થાય છે.

આ આસનથી હેમસ્ટ્રીંગ-મસલ્સ Hamstring Muscle
જેમને વ્યવહારમાં ભાગ્યે જ કસરત મળે છે, તે કસાઇને મજબૂ
બને છે. જેથી ચાલવાની અપૂર્વ શકિત આવે છે ભાગ્યે જ વપરાત
બરિત, બરડો વગેરે સ્થાનના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે. તેમ
સાંધાઓની અને કરોડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતામાં વૃદ્ધિ થાય છે.

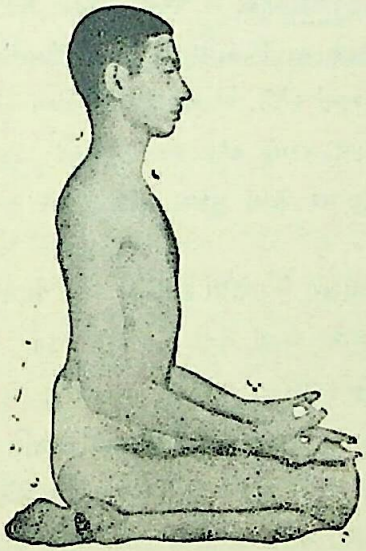
આ આસનથી ગર્ભાશયમાં રકતાભિસરણ થવાથી એમાંથી
દૂર થઇ એનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે. ઓછા પ્રમાણમાં, અનિયમિ
આવતું માસિક સમયસર યોગ્ય પ્રમાણમાં વિના કષ્ટે આવે છે. ગ
રહે ત્રણ મહિના થયા હોય તેણે આ આસન કરવું નહિ
સારણગાંઠવાળા અને એપેન્ડીસાઇટીસવાળા દર્દીઓએ આ આસ
કરવું નહિ.

પશ્ચિમોત્તાનાસન કર્યા પછી શરીર ખૂબ જ હલકું લાગે
કુંડલિનો નામની યૌગિક શકિતની જાગૃતિ માટે પશ્ચિમોત્તાનાસ
શ્રેષ્ઠ છે. મનની શાંતિ અને ચિત્તની સ્થિરતા માટે ૧૦ મિનિટ
આસન કરવું. શરૂઆતમાં અડધી મિનિટ કરવું. ક્રમશઃ વધી
૩૦ મિનિટ સુધી જવું.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

વજ્રાસન



આ આસનમાં બંને જાંઘોને વજ્રાકારે ગોઠવવામાં આવે છે. જેથી આને વજ્રાસન નામ આપ્યું છે.

ઘેરંડ સંહિતા વજ્રાસનની વિધિ વર્ણવે છે.

જઙ્ઘાભ્યાં વજ્રવત્કૃત્વા ગુદાપાર્શ્વેપદાવુભૌ ।
વજ્રાસનં ભવેદેતત્ યોગીનાં સિદ્ધિદાયકમ્ ॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

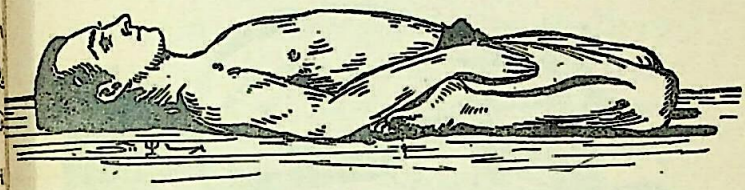
પ્રથમ બંને પગને આગળ સીધા લંબાવવા ત્યારપછી બેમાંથી એ પગને ઢીંચણમાંથી વાળી બીજા પગની જાંઘ પાસે ઉભો મૂકવો બ એ બાજુના હાથથી તે પગની ઘુંટી પકડી રાખી એક બાજુનો ઉંચો કરી તેની બાજુમાં તે પગની એડી મૂકવી. પગનો અગુ ખેંચેલો રાખવો આથી ડાબો ઢીંચણ જમીનને અડશે અને થાપાની બાજુમાં રહેશે. આજ પ્રમાણે બીજા પગને પણ અ સ્થિતિમાં લાવી મસ્તક કરોડ અને કમરને ટટ્ટાર રાખી હાથ પંજા ઢીંચણ પર ઉંધા મૂકવા, દૃષ્ટિ સ્થિર રાખવી.

આ આસને બેસવાથી શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહે છે શ્વાસોશ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે. દૃષ્ટિ સ્થિરતાથી તેને દર્શન થાય છે. વજ્રનાડી તે વીર્યધરા નાડી તે આ આસનથી દઢ બને છે જેથી વીર્યની ગતિ ઉર્ધ્વ થઇ શરીર જેવું બને છે. દેહને કષ્ટ થયા વગર આ આસને લાંબો વખત બે શકાય છે. જેથી વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થાય છે. લોહા યોગ્ય ફરવાથી શરીર નિરોગી રહે છે, જમ્યા પછી અડધી કલાકે આસને બેસવાથી ઉદરનો વાયુ નાશ પામે છે, પાચન શકિત વધે અને અજીર્ણ દૂર થાય છે. અંડકોષને પોષણ આપતા વજ્રા વ નાડીઓના ખેંચાણથી અંડકોષોનો અંતર્સ્રાવ સીધો જ રૂધિર ભળી તેની સાથે સર્વાંગમાં ફરે છે જે શરીરને વજ્ર જેવું બનાવે ધ્યાનને માટે અત્યંત ઉપયોગી એવું યોગીઓને સિદ્ધિદાયક આસન અભ્યાસાર્થે ગમે તેટલો સમય કરી શકાય.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

સુપ્ત વજ્રાસન



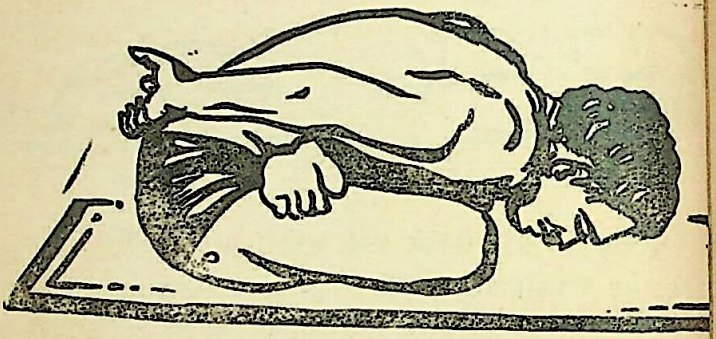
વજ્રાસનની માફક બેસીને કોણી સુધીના હાથને જમીન ઉપર બાજુમાં મૂકીને એના પર શરીરનું સઘળું વજન ટેકવવું. ત્યારપછી હાથને ખસેડતા જઈ ધીમે ધીમે પાછળ મૂકીને પીઠ પર સૂઇ જવું, સાથે કમાનની માફક વળેલી પીઠને જમીન પર અડકાડવી અને હાથના કરતલો સાથળ ઉપર રાખવા આ સ્થિતિ શરૂઆતમાં ૪૦ સેકન્ડ જાળવી ક્રમશ વધીને દસ મિનિટ સુધી જાળવવો. હવે પ્રથમ હાથને ટેકે બેઠા થઈ જવું, બાદ પગને છૂટા કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું, બેઠા થયા વગર પગ છૂટા કરવા નહિ. નહિ તો ઘુંટીને નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

આ આસનથી પેટના રેકટી મસલ્સ પૂરેપુરા ખેંચાય છે અને ઉદર પ્રદેશના અવયવો સ્ટીમ્યુલેઇટ (Stimulate) થાય છે. આંતરડાંને ગતિ મળે છે અને પરિણામે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, પાચન શકિત વધે છે. કબજીઆત નાબૂદ થાય છે. અજીર્ણ, ગોળો વગેરે ઉદરરોગો મટે છે. સુપ્ત વજ્રાસનથી કરોડની સામાન્ય ખાંડખાંપણો દૂર થાય છે વજ્રાસન અને સુપ્તવજ્રાસન એ બંને આસનોથી પગના સ્નાયુઓ અને નાડીઓ સુદૃઢ બની પગમાં અને ઢીંચણના થતા દુખાવા મટે છે. રાંજણ (Sciatica) ના દર્દમાં આ આસન લાભકર્તા છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

યોગમુદ્રાસન



પદ્માસનની વિધિથી જ પદ્માસન વાળવું, પણ એક બાબત ખાસ યાદ રાખવી કે બંને પગ એ રીતે ગોઠવવા કે, જેથી પગની એડીઓ પેટ સાથે બરાબર દબાય. બાદ બંને હાથને પીઠ પાછળ લઈ જઈ જમણા હાથથી ડાબા હાથનું કાંડુ પકડવું અને સરળ રીતે બેસવું, બાદ ધીરેધીરે કમરમાંથી આગળ વધતા જઈ માથું જમીનને અડાડવું. આ વખતે કરોડને બિલકુલ આંચકો ન આવે તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. આ સ્થિતિ દસ સેકન્ડ જાળવી મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવવું. આ પ્રમાણે ત્રણ વાર કરવું. અને ક્રમશઃ સમય વધારીને ત્રણ મિનિટ સુધી વધી શકાય છે. હાથને પાછળ લઈ જઇ પકડવાને બદલે હાથના પંજાનું પોલાણ બનાવી તેને પગની એડીઓ એ પોલાણમાં આવી રહે એમ મૂકવા. આ પણ એક પદ્ધતિ છે.

યોગમુદ્રામાં પાસપાસે આવેલી એડીઓ અને હાથને એડીઓ પર મૂકવાના જે વિશિષ્ટ ઢબ છે તેને લાધે પેટની બે મહત્વની જગ્યાઓ આંત્રગુફાદ્વાર અને પેલ્વિક કોલન પર દબાણ આવે છે. આંત્રગુફાદ્વાર પર

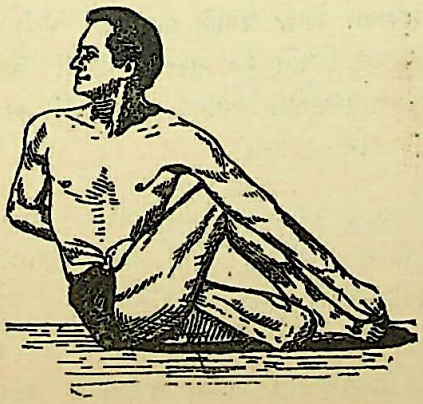
CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

દબાણ આવવાથી એના સંકોચાવાની કાર્યક્ષમતા વધે છે અને કોલન સંકોચાવાની ક્રિયા એકદમ શરૂ થઇ જાય છે. જ્યારે પેલ્વિક કોલન પર દબાણ આવતાં ત્યાંના જ્ઞાનતંતુઓ ઉત્તેજીત થઇ ત્યાં સંકોચાવાની ક્રિયા તરત જ શરૂ થઇને મળ રેકટમમાં ધકેલાય છે. યોગમુદ્રાની પ્રથમ પદ્ધતિમાં જો કે બંને મહત્વના કેન્દ્રો પર દબાણ તો આવે જ છે, છતાં હાથ મૂકવાની બીજી પદ્ધતિ બહુ જ અસરકારક નીવડે છે. મોટા આંતરડાં પર હાથનું દબાણ આવવાથી અને શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા દરમ્યાન ડાયાફ્રામની ગતિથી આંતરડાંને માલીસ જેવી અસર પહોંચે છે.

નિયમિત રીતે નિશ્ચિત વખતે આ આસન કરવાથી આંતરડાંને નકકો સમયે સ્વકાર્ય કરવાની ટેવ પડશે. પ્રાતઃકાળમાં મળમૂત્ર ત્યાગ કર્યા પછી જ આ આસન કરવું, જેથી કબજીયાત નાબૂદ થશે. ધ્યાનને લગતા ફાયદા સિવાયના પદ્માસનથી મળતા બધા જ ફાયદા યોગમુદ્રાથી થાય છે. એ ઉપરાંત પેરાસીમ્પેથેટિક નાડીતંત્રની ક્ષમતા વધે છે.

મત્સ્યેન્દ્રાસન



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

મહાન યોગી શ્રી મત્સ્યેંદ્રનાથજીએ લાંબા સમય સુધી આ આસનનો અભ્યાસ કરી આનો પ્રચાર કર્યો હતો, જેથી તેમના નામથી આ આસન પ્રસિદ્ધ થયું છે.

વામોરુમૂલાર્પિતદક્ષપાદં;
જાનોર્બહિર્વેષ્ટિતવામપાદં ।
પ્રગૃહ્ય તિષ્ઠેત્પરિવર્તિતાંગ:
શ્રીમત્સ્યનાથોદિતમાસનં સ્યાત્ ॥

પ્રથમ પગને સીધા આગળ લંબાવી ટટાર બેસવું. બાદ ડાબા સાથળના મૂળમાં જમણો પગ મૂકવો અને ડાબા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી જમણા પગની જમણી બાજુએ ઢીંચણ આગળ મૂકવો. બાદ શરીરને ડાબી બાજુનો મરોડ દઈ જમણા હાથને ડાબી બાજુના ઢીંચણ ઉપર થઇ પસાર કરી તે વડે ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો અને શરીરને બને તેટલો ડાબી બાજુનો મરોડ દઇ ડાબા હાથને પીઠની પાછળથી લઇ નાભિ આગળ રાખવો. અગર જમણા પગની એડી પકડવી. આ વખતે ગરદનને પણ ડાબી બાજુએ વાળી ખભા ઉપર સ્થિર રાખવી. આજ પ્રમાણે હાથ અને પગને બદલી બીજી બાજુએ કરવું. આ સ્થિતિ ૨૦ સેકન્ડ જાળવી ઉપર્યુક્ત રીતથી ઉલટા ક્રમમાં મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. ક્રમશ: વધી આ આસન બંને બાજુએ મળી ૩ મિનિટ કરવું.

આ આસનથી કરોડનો એકેએક મણકો પોતાની ધરી પર દોરડીના વળની માફક ફરે છે, જેથી એના લીગામેન્ટસને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી મળે છે. કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા સારી રહે છે ને ચિર યૌવનની પ્રાપ્તિ થાય છે. મણકાના ફરવાથી કરોડરજ્જુમાંથી નીકળતા ૩૧ જ્ઞાનતંતુઓનાં જોડકાં ખેંચાય છે, અને એનું મોજું

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ીમ્પેથેટીક નાડીતંત્રમાં થઇ વેગસ નર્વ (મગજમાંથી નીકળતા મુખ્ય
ાર જ્ઞાનતંતુઓમાંનો એક) સુધી પહોંચે છે. જેથી અનૈચ્છિક
ાડીતંત્ર ઉપર લાભદાયક અસર પહોંચે છે. અને પરિણામે એના
નિયંત્રણમાં રહેલા લીવર, જઠર, મૂત્રપિંડ, કીડની વગેરે આરોગ્યવાન
બને છે એ ઉપરાંત પેટના નળ, પગ, ગળું, બાહુ, કેડ, પેઢુ, છાતીની
અને બરડાની સેક્રોસ્પાઇનલ ગ્રુપ્સ ઓફ મસ્કયુલેચર (Sacro
spinal groups of musculature)ને આનાથી વ્યાયામ મળે
છે, જેથી તેમનો ટોન (Tone) સુધરે છે, અને તે ભાગમાં
રુધિરાભિસરણ સારા પ્રમાણમાં થવાથી બરડાનો દુખાવો ને સંધિવા
મટે છે. આનાથી ઈન્ટ્રા એબ્ડોમીનલ પ્રેશર વધે છે. પરિણામે
જઠરાગ્નિ વધી સારી ભૂખ લાગે છે, પેટના અંદરના અવયવોનું
કન્જેશન (Conjestion) ઓછું થાય છે. અને વધેલાં લીવર
તરોળ અને મૂત્રપિંડ સારી સ્થિતિમાં રહે છે. કીડનીનાં દરદો થતાં
નથી. પાચન ક્રિયામાં લાભ થાય છે. આનાથી પાંસળીઓ ખેંચાઇ
મજબૂત બને છે કફ પ્રકૃતિવાળા માટે આ આસન પથ્યકર છે.
આ આસનથી શરીરની ૭૨૦૦૦ નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. જેથી
શરીરમાં શુદ્ધ લોહીનું ભ્રમણ થઇ તંદુરસ્તી સારી રહે છે. મત્સ્યેન્દ્રા-
સનના લાંબા સમયના અભ્યાસથી અનૈચ્છીક નાડીતંત્ર ઉપર અભ્યાસી
કાબુ મેળવી શકે છે. કુંડલિનીના પ્રબોધમાં પશ્ચિમોત્તાનાસન સહિત
આ આસન પણ મુખ્ય છે

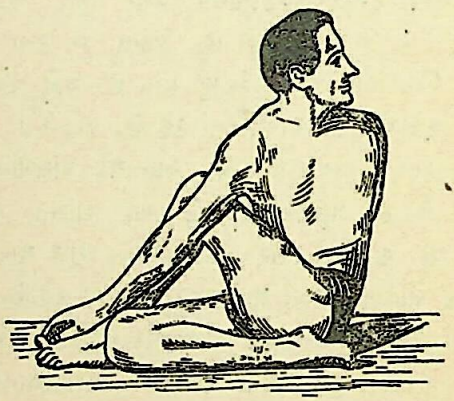
મત્સ્યેન્દ્રપીઠં જઠરપ્રદીપ્તિં;
પ્રચંડરુગ્મંડલખંડનાસ્ત્રમ્।
અભ્યાસતઃ કુંડલિનીપ્રબોધં;
ચંદ્રસ્થિરત્વં ચ દદાતિ પુંસામ્॥

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

પ્રચંડ રોગોના સમૂહના નાશને માટે અસ્ત્ર જેવા મત્સ્યેન્દ્રાસનના અભ્યાસથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. કુંડલિનીનો પ્રબોધ થાય છે, અને પુરુષને ચંદ્ર (કે જે તાલુના ઉપરના ભાગમાં સ્થિત રહી સ્રવે છે)ની સ્થિરતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન

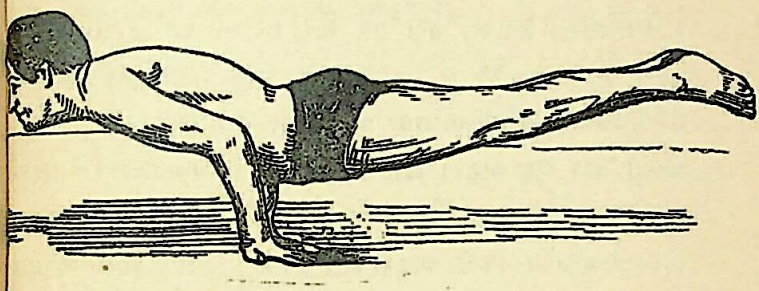


આ આસનમાં જમણા પગને ડાબા સાથળના મૂળમાં નહિ મૂકતાં ઢીંચણમાંથી વાળી એ પગની એડીને શિવણી સ્થાન પાસે રાખી બેસવું. બાકીની વિધિ પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન જેવી જ છે. આમ કરવાથી અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન થશે. લાભો મત્સ્યેન્દ્રાસન જેવા છે. આ આસન સરળ હોવાથી શરૂઆતમાં તેને કરવું.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

મયૂરાસન



આ આસનમાં શરીરનો આકાર મોર જેવો થાય છે, એથી એને મયૂરાસન કહેવામાં આવે છે. પ્રથમ બંને ઘુંટણો વચ્ચે અંતર રાખી ઘુંટણો ઉપર બેસવું. કોણીઓ સુધીના હાથને ભેગા રાખો, આંગળાં પગ તરફ રહે એમ હાથના પંજા જમીન ઉપર ટેકવવા, સમતોલપણું જાળવવા સુગમતા પડે એટલા માટે હાથનાં આંગળાં પ્રસરેલાં રાખવાં, અને હાથને અક્કડ અને સ્થિર કરવા બાદ હાથને સહેજ વાળી નાભિની બંને બાજુએ કોણીઓ ભરાવી, એમના પર શરીરનો ભાર ટેકવવો. અને પગને પાછળ સાધા લંબાવવા આ સ્થિતિ બે ત્રણ ક્ષણ જાળવી બાદ છાતી તથા મુખને જરા આગળ નમાવતાં જઇ પગને જમીનથી અદ્ધર ઉંચકી લઇ માથાની સીધાણમાં લાવવા, જેથી શરીર લાકડીની માફક સીધું અને જમીનથી અદ્ધર સમાંતર રહેશે. આ સ્થિતિ પાંચ સેકન્ડ જાળવીને શાંતિથી પગને નીચે લાવી અંગુઠા જમીન પર ટેકવવા. ક્રમશઃ વધીને આસન ૩૦ થી ૪૦ સેકન્ડ સુધી કરવું.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

મયૂરાસન પેટનાં દર્દો માટે ઘણું ઉપયોગી છે. કુંટીથી બંને બાજુએ મૂત્રપિંડ (Kidney) ઉપર આવેલી એડરીનાલ નામની બે ગ્રંથિઓ આ આસન કરતાં દબાય છે. ઉપરાંત હૃદયની ગતિ વધારી રુધિરાભિસરણ ઉતાવળું કરી શુદ્ધ લોહી શરીરના સર્વ કોષોમાં જલ્દી પહોંચે તેમાં મદદ કરે છે. આનાથી પેટ તરફ શુદ્ધ લોહી લઈ જતી મુખ્ય ધમની (Abdominal aorta)ના દબાણથી એમાંનું લોહી ગ્રહણી તરફ પૂર જોશમાં જઈ તેના પાચક રસો વધારે છે ને ખોરાકને જલ્દી પચાવે છે. પગ સીધા રહેવાથી ગ્લુટીયલ મસલ્સ (Gluteal muscles)સંકોચાય છે. એમનો ટોન વધે છે (Intra abdominal pressure) ઈન્ટ્રા એબ્ડોમીનલ પ્રેશર વધવાથી ભૂખ સારી લાગે છે, અને પાચનકાર્ય સારું થાય છે. કબજીયાત દૂર થાય છે. ક્રોનીક ગેસ્ટ્રાઇટીસ (Chronic gastrites) મટે છે. ડાયાબીટીસ અને લોહી પડતા અર્શ (Bleeding piles) માટે આ આસન લાભકારક છે. વધી ગયેલી બરોળ, કલેજુ, મૂત્રપિંડ (Kidney), નીરોગી અને સુદૃઢ થાય છે. જઠરની અને લીવરની સર્વ ફરિયાદો આ આસનથી દૂર થાય છે. પેન્ક્રીઆઝ ઉપર દબાણ આવવાથી તેનો રસ વધારે પ્રમાણમાં ઝરે છે, તેથી ખોરાકનું પાચન સારું થાય છે. કફ પ્રકૃતિવાળાઓને આથી ઘણો જ ફાયદો થાય છે. ફેફસાં સુદૃઢ બને છે. મૂળબંધ (Anal sphincter) ઉપર કાબૂ આવે છે, જેથી મળ, મૂત્ર અને શુક્રની ગતિ યોગ્ય રીતે થાય છે અને જાતીય નબળાઇઓ દૂર થાય છે. આ આસન ઓછા સમયમાં ખૂબ જ લાભ આપનારું છે. તે આલસ્યને નસાડનાર અત્યંત સ્ફૂર્તિદાયક ને આરોગ્યપ્રદ છે. આ આસન કુંડલિની શકિત જાગૃત કરવામાં મદદરૂપ છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

મયૂરાસનના ગુણોને હઠયોગ પ્રદીપિકાકાર કહે છે.

હરતિ સકલરોગાનાશુ ગુલ્મોદરાદી-
નભિભવતિ ચ દોષાનાસનં શ્રી મયૂરમ્।
બહુ કદશનભુક્તં ભસ્મકુર્યાદશેષં;
જનયતિ જઠરાગ્નિં જારયેત્કાલકૂટમ્॥

ગુલ્મ અને જલોદર વગેરે રોગોને જલદીથી દૂર કરે છે. તેમજ વાત, પિત્ત, કફ અને આળસ વગેરે દોષોનો પરાભવ કરે છે. વધારે પ્રમાણમાં લેવાયેલો ખોરાક અથવા હલકા પ્રકારના કુત્સિત અન્નના કરેલા આહારને સંપૂર્ણપણે પચાવી ભસ્મ કરી નાંખે છે. અને જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. કાલકૂટ ઝેરને અર્થાત ઝેર જેવા અવગુણ કરનારા અન્નને પણ આ આસનની ક્રિયા પચાવી નાંખે છે.

બસ્તિની ક્રિયા કર્યા પછી આ આસન કરવું જરૂરી છે. કારણ કે તેનાથી આંતરડાંમાં રહેતું વધારાનું પાણી અને વાયુ બહાર આવી જાય છે.

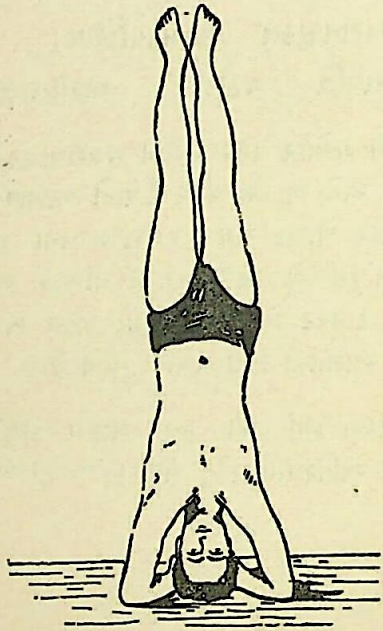
હંસાસન

મયૂરાસનથી આ આસન સહેલું છે. મયૂરાસનની માફક બંને પગોને જમીનથી અદ્ધર નહિ રાખતાં બંને પગના અંગુઠાઓ જમીન પર ટેકાવી રાખવાથી હંસાસન થાય છે. ફાયદા મયૂરાસન જેવા છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

શીર્ષાસન



મનુષ્ય શરીરનાં બધાં જ તંત્રો અને ખાસ કરીને નાડીતંત્ર Nervous system જે માનસિક અને શારીરિક પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરે છે, તેને તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં જાળવવા માટે શીર્ષાસન અજોડ છે. શીર્ષાસનને ઘણા વૃક્ષાસન, કપાલી આસન, વિપરીતકરણી વગેરે નામથી સંબોધે છે. માનસિક અને શારીરિક રીલેક્ષેસન Relaxation માટે શીર્ષાસન અજોડ છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

શીર્ષાસન માટે નરમ બિછાનું બિછાવવું. પ્રથમ ઘુંટણીએ બેસીને હાથની આંગળીઓના આંકડા ભીડાવા કોણીઓને એકબીજાથી એક હાથ દૂર રાખી, કોણી સુધીના હાથને બિછાના પર ટેકવવા. ઢીંચણને કોણી પાસે રાખવા. બાદ હાથના પંજાઓ વચ્ચેની જગ્યામાં માથાનો પાછલો ભાગ બરાબર આવી રહે, અને શીર્ષાસન દરમ્યાન કરોડ સીધી રહે એ રીતે માથાનો છેક ઉપરનો ભાગ જમીન ઉપર મૂકવો. ત્યાર પછી ઢીંચણને જમીનથી અદ્ધર ઉઠાવવા. આ વખતે પગના અંગુઠા જમીન પર જ રહેશે. ધડ સીધું રહેશે. ઢીંચણ વાળ્યા વગરના પગ ઉરુ સુધી સીધા રહેશે અને શરીરનું વજન કોણી અને માથા પર આવશે. બાદ પગના અંગુઠાને ધીમેધીમે મોઢા તરફ સેરવતા જવું કે જેથી ધડ લગભગ જમીનને કાટખૂણે આવશે. ત્યાર પછી શરીરનું સમતોલપણું સાચવી જરાપણ આંચકા વિના પંજાને જમીનથી અદ્ધર ઉઠાવી પગને ઢીંચણમાંથી વાળવા. આ સ્થિતિ થોડીક ક્ષણ જાળવી બાદ ઉરુને ઊંચે લઈ ઢીંચણ સુધીના બંને પગને શરીરની સીધી લીટીમાં લાવવા. આ વખતે ઢીંચણથી વાળેલો બંને પગોનો નીચેનો ભાગ સમતોલપણું સાચવવા પાછળ લટકતો રાખવો. આ સ્થિતિ થોડીક ક્ષણ સાચવી બાદ પગને સીધા ઊંચે લઈ જવા. આ રીતે આખું શરીર સરળ રેષામાં રહેશે. શરૂઆતમાં આ સ્થિતિ ૧૫ સેકન્ડ જાળવવી. બાદ ઉપર્યુક્ત ક્રમથી ઉલટા ક્રમમાં ધીરે ધીરે મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આંચકા બિલકુલ આવે નહિ એ ખૂબ જ ધ્યાનમાં રાખવું. આ પછી એક મિનિટ સુધી ટટાર ઊભા રહી બાદ શરીરને ખૂબ જ શિથિલ કરી હાથ પગ સીધા લંબાવી શાંતિથી સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી જમીન પર લંબાવવું. ઉમર અને શક્તિ પ્રમાણે શીર્ષાસનનો સમય ક્રમશઃ વધારી શકાય છે. સામાન્યતઃ અરધો કલાક કરવું. આ બાબતમાં તજ્ઞની સલાહ લેવી

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

જરૂરી છે. શીર્ષાસનમાં ગુરુત્વાકર્ષણથી લોહી માથા તરફ ગતિ કરે છે, જેથી લોહીના જથ્થાને જગ્યા આપવા રક્તવાહિનીઓ ફૂલે છે અને લોહીને મળતો પ્રતિરોધ (Resistence) ઘટવાથી લોહીનું દબાણ એ પ્રદેશમાં ઘટીને રુધિરાભિસરણ ધીમું થાય છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે, પગ, શ્રોણી પ્રદેશ (Pelvic Region) અને ઉદરપ્રદેશમાંનું અશુદ્ધ લોહી હૃદયની જમણી બાજુએ એકઠું થાય છે. આથી હૃદયના ધબકારાના બળ (Force)માં વધારો થાય છે, જેથી રુધિરાભિસરણ ઝડપી બને છે. સરવાળે લોહીની શુદ્ધિ ઝડપથી થઈ રુધિરાભિસરણ વેગીલું થવાથી સર્વાંગમાં ખાસ કરી સામાન્યતઃ જેને લોહી ઓછું મળતું હોય એવા હૃદયની પાસે જ આવેલા મગજ અને ધડના પ્રદેશના અવયવોને મોટા પ્રમાણમાં શુદ્ધ પોષણ મળે છે. આ કારણથી જ શીર્ષાસન દરમિયાન મોઢું અને ધડની ચામડી વધારે પડતી લાલ, તેજસ્વી અને પુષ્ટ લાગે છે. આ ઉપરાંત બીજો ફાયદો એ છે કે, અશુદ્ધ લોહી લાંબા સમય સુધી શરીરના કોષોના સંબંધમાં નહિ રહેતાં ગુરુત્વાકર્ષણથી આપોઆપ હૃદય તરફ જઈ શુદ્ધ બનવાથી અને સર્વાંગે શુદ્ધ લોહીનું પોષણ મળવાથી બિન જરૂરી તત્ત્વો બહાર ફેંકાય છે. જેથી લોહીવિકારાદિ રોગો થતા નથી.

મરણ પર્યંત હૃદય અવિરત કાર્ય કરે છે. હૃદયની વધુ ગતિ જલ્દી મરણ અને વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે, તેમજ યોગ્ય ગતિ દીર્ઘ આયુષ્ય અને નીરોગીપણું બક્ષે છે. સૃષ્ટિ ભરમાં હૃદયને આરામ આપનારી કોઈ ક્રિયા હોય તો તે શીર્ષાસન છે. આ આસનથી હૃદયને આરામ મળે છે. આરામ પામેલું હૃદય યોગ્ય ગતિ અને બળ મેળવી લાંબું આયુષ્ય આપે છે.

શરીરમાંના બધા જ અવયવોમાં અશુદ્ધ લોહી વહી જતી

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

શીરાઓ ખૂબ જ નિર્બળ હોય છે. લગભગ આખા શરીરમાંથી અશુદ્ધ લોહીને ભેગું કરી ગુરુત્વાકર્ષણની વિરુદ્ધ હૃદય તરફ ધકેલવાનું કાર્ય એમનું છે. સ્વભાવતઃ જે નાજુક અને નિર્બળ શીરાઓ આવા વધુ પડતા અવિરામ શ્રમથી જલ્દી શિથિલ થવાથી શીરાઓનો વેરીકોસ વેઇનિસ-Varicose veins નામનો રોગ થાય છે. શીર્ષાસનમાં આખું શરીર ઊંધું થાય છે. જેથી ગુરુત્વાકર્ષણથી જ શ્રમ વગર અશુદ્ધ લોહી હૃદય તરફ ધકેલાવાથી શીરાઓ અને વાલ્વઝને આરામ મળે છે. તેટલાથી જ તેમનું આરોગ્ય જળવાઇ ટોન (Tone) વધે છે. પરિણામે નિયમિત રીતે રોજ થોડી જ મીનીટ આ આસન કરવાથી આ રોગ દૂર થાય છે.

આગળ કહી ગયા તેમ નાડીતંત્રના કેન્દ્રરૂપ મગજના કોષોમાં રુધિરાભિસરણ થાય છે. જેથી ત્યાંની પિટયુટરી અને પિનિયલ એવાં નામોવાળી ખૂબ જ ઉપયોગી, શરીરના આરોગ્યના સ્તંભરૂપ એવી ગ્રંથિઓને પોષણ મળે છે, જેથી આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. ધોળા વાળ કાળા થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે મોં ઉપર પડતી કરચલી આ આસનથી દૂર થાય છે. સ્મરણ શક્તિ વધે છે. બુદ્ધિ તેજસ્વી થાય છે. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇથી અશક્તિ જણાવી, માથામાં ભારેપણું લાગવું, જરા જરામાં થાક લાગવો, સુસ્તી, યાદ શક્તિ ઘટવી, અનિદ્રા, કબજિયાત વગેરે લક્ષણો જણાવા માંડે છે. જે રોગને ન્યુરેસ્થેનિયા કહે છે. આ શીર્ષાસનથી મટાડી શકાય છે. શીર્ષાસનથી મગજના કોષોને સારી રીતે લોહી મળી રહેવાથી ત્યાં આવેલી બાર ક્રેનિયલ નર્વ્ઝના મૂળ, કરોડરજ્જુમાંથી નીકળતા જ્ઞાનતંતુઓનાં એકત્રીસ જોડકાં અને આખી ઓટોનોમિક નર્વ્ઝ સીસ્ટીમના જ્ઞાનતંતુઓને પોષણ મળે છે, જેથી આંખ, કાન, નાક, ગળું વગેરેના સામાન્ય દોષો અને વ્યાધિઓ દૂર થાય છે. અને ઓટોનોમિક નાડીતંત્રના નિયંત્રણમાં

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

રહેલાં લીવર, બરોળ, આંતરડા, કીડની વગેરે સુદૃઢ અને કાર્યક્ષમ બને છે. ન્યુરેસ્થેનિયા જેવા ભયંકર દરદો મટાડનાર શીર્ષાસન જ્ઞાનતંતુઓ માટે અકસીર ટોનિક છે. આ આસનથી આખું નાડીતંત્ર ચેતનવંતુ અને કાર્યક્ષમ બને છે.

ધડના પ્રદેશમાં ખૂબ રુધિરાભિસરણ થવાથી ત્યાં આવેલા જઠર, બરોળ, લીવર, કલોમ, પેનક્રિયાસ, કીડની, આંતરડાં અને સ્ત્રીઓના ગર્ભાશય અને બીજાશયના વ્યાધિઓ દૂર થઈ એમનો ટોન વધે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. પાચન શકિત સુધરે છે, અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, કબજિયાત વગેરે દૂર થાય છે. અજીર્ણથી વારંવાર આવતું ગળું સારું થાય છે.

પેટના સ્નાયુઓ શિથિલ થવાથી આંતરડાં કમજોર બની શ્રોણીગુહામાં ઉતરે છે, જેથી પેટ મોટું થઈને નીચે ઉતરેલું દેખાય છે. જે રોગને વીસેરોપટોસીસ (Visceroptosis) કહે છે. શીર્ષાસન કરવાથી નાભિના નીચેની માંસપેશીઓ ઉપરનું દબાણ ઓછું થઈ આંતરડાં સ્વસ્થાને આવે છે, અને ઉપર કહેલો વ્યાધિ મટે છે. શીર્ષાસનથી આંતરડામાં ભરાયેલો વાયુ દૂર થાય છે, અને આરામ જણાય છે. પેટની માંસપેશીની ક્ષમતા આ આસનથી વધે છે. શીર્ષાસનથી દમ અને શરૂઆતની અંતર્ગળ અને વધરાવળ (Herania) મટે છે.

બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે શીર્ષાસન શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. આ નાથી વીર્યનું રક્ષણ અને ઊર્ધ્વગમન થઇ તે ઓજસમાં પરિણમે છે. શારીરિક અને માનસિક બળ વિકાસ પામે છે. બ્રહ્મચર્યથી આધ્યાત્મિક શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. મન શાંત અને ધ્યાન કરવાને યોગ્ય બને છે. શીર્ષાસન નિયમિત કરવાથી સ્વપ્નદોષ મટે છે પ્રાણની સ્થિરતા માટે આ આસન ઉત્તમ છે. નિત્યના લાંબા અભ્યાસથી કુંડલિની જાગૃત થાય છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

હઠયોગ પ્રદીપિકાકાર કહે છે કે–

નિત્યમભ્યાસયુક્તસ્ય, જઠરાગ્નિ વિવર્ધિની।
આહારો બહુલસ્તસ્ય, સંપાદ્યઃ સાધકસ્ય ચ॥

જે સાધક રોજ આ આસનનો અભ્યાસ કરે છે, તેની જઠરાગ્નિ
ધે છે. તેણે સારી પેઠે ધરાઈને જમવું. યથેચ્છ ભોજન કરવું.

વલિતં પલિતં ચૈવ ષણ્માસોર્ધ્વં ન દૃશ્યતે।
યામમાત્રં તુ યો નિત્યમભ્યસેત્સ તુ કાલજિત્॥

છ માસ સુધી આ આસનનો અભ્યાસ કરવાથી વળિયાં અને
ળિયાં દૂર થાય છે. ત્રણ કલાક રોજ અભ્યાસ કરવાથી કાળ ઉપર
ય પ્રાપ્ત થાય છે.

કુરુતેઽમૃતપાનં યઃ સિદ્ધાનાં સમતામિદમ્।
સ સેવ્યઃ સર્વ લોકાનાં બન્ધમેનં કરોતિ યઃ॥

જે માણસ શરીરસ્થ ચંદ્રામૃતનું પાન આ આસનના અભ્યાસ
ારા કરે છે, તે સિદ્ધ સમાન થાય છે. જે સર્વ લોકમાં પૂજાય છે.

ટૂંકમાં આ આસનથી અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, કબજિયાત આંતરડાંનું
ોતરવું આદિ પેટના રોગો, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇથી થતા અનિદ્રા,
યુરેસ્થેનિયા, મગજની નબળાઈમાંથી થતો માથાનો દુઃખાવો,
ીસ્ટીરિયા આદિ રોગો, અર્શ, શરૂઆતની વધરાવળ કે અંતર્ગળ,

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

કાનની બહેરાશ, વિસ્મરણ દોષ, યકૃત અને બરડાની પીડા, દમ, રુધિરાભિસરણની અનિયમિતતાથી ઉપજતી વ્યાધિઓ ઉપરાંત બીજાશય અને ગર્ભાશયના વ્યાધિઓ દૂર થાય છે. આંખના ચશ્માનો નંબર ઊતરે છે. જઠરાગ્નિ વધે છે. વળીયાં અને પળીયાં દૂર થાય છે. વીર્યનું રક્ષણ થાય છે. અપાનનો જય અને પ્રાણની સ્થિરતા થાય છે. માનસિક શાંતિ મળે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો શીર્ષાસન માનવીઓ માટે અમૃત સમાન છે. ચરકના મતે કાયાકલ્પનો પ્રયોગ ઘડપણ અને વ્યાધિને દૂર કરે છે, તેથી તેને રસાયણ કહે છે. આ આસન બંને કાર્યો કરતું હોવાથી શ્રેષ્ઠ રસાયણ છે.

સૂચના

લોહીના ઓછા અગર વધુ દબાણવાળા દર્દીઓએ, હૃદયરોગવાળાઓએ, કાન દુખતો હોય અગર પરૂ વહેતું હોય એવા અને અતિશય નિર્બળ નેત્રવાળાઓએ, અતિ પિત્ત પ્રકોપવાળાઓએ, નાકમાં શ્લેષ્મ અગર પરૂ વહેતું હોય તેવાઓએ, અજીર્ણ સિવાય બીજા કોઈ કારણસર ગળું આવતું હોય (Congested Throat) એવા દર્દીઓએ, અતિ નબળાઈને લીધે આ આસન કરતી વખતે હૃદયના ધબકારા વધી જતા હોય એવા દર્દીઓએ, આ આસન કરવું નહીં. પચાસ વર્ષથી વધુ ઉંમરવાળાએ તજ્ઞની સલાહ વગર આ આસન કરવું નહીં.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

સિદ્ધાસંન

આ આસન અલૌકિક સિદ્ધિઓ આપનારું હોવાથી એને સિદ્ધાસન કહે છે.

પ્રથમ જમીન ઉપર બેસી ડાબા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી એ પગની પાનીને સીવની સ્થાનમાં રાખવી અને જમણો પગ વાળી એ પગની પાની લિંગ મૂળમાં રાખવી. પછી જમણા પગના પંજાને ડાબા

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

પગની પીંડી અને સાથળ વચ્ચે ભરાવી દેવો. આ વખતે કરોડ અને કમર સીધાં રાખવાં. દાઢીને હૃદયથી ચાર આંગળ ઉપર કંઠકૂપમાં લગાવવી (જાલંધર બંધ), તર્જનીના છેડાને અંગુઠાના મૂળમાં લગાવી બંને પંજાને તે તે બાજુના ઢીંચણ ઉપર ચત્તા મૂકવા (જ્ઞાનમુદ્રા), દૃષ્ટિને બે ભમ્મરની વચ્ચે સ્થિર કરવી. શરૂઆત ૧ મિનિટથી કરી ક્રમશઃ વધતા જઇ ત્રણ કલાક સુધી સ્થિરતાથી સુખપૂર્વક બેસી શકાય ત્યારે આસન સિદ્ધ થયું ગણાશે.

યમોમાં જેમ બ્રહ્મચર્ય શ્રેષ્ઠ છે, નિયમોમાં જેમ શૌચ ઉત્તમ છે તેમ આસનોમાં સિદ્ધાસન શ્રેષ્ઠ છે. આ આસને બેસવાથી કરોડ સીધી રહે છે. તેથી થોડા જ સમયમાં શ્વાસોચ્છશ્વાસની ગતિનો લય થતાં ચંચળ મન બહાર ભટકવાનું મૂકી અંતર્મુખ થાય છે, આથી જ્ઞાનના પ્રતિબંધક સંસ્કારો દૂર થઈ તાદાત્મ્યતા અનુભવાય છે.

બાર વર્ષ સુધી યમ નિયમ યુકત રહી કેવળ આજ આસનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો અભ્યાસીને આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે, અને બીજા કોઈ સાધનોનો સહારો લેવો પડતો નથી.

બોતેર હજાર નાડીઓના મળો આ આસનના અભ્યાસથી દૂર થાય છે.

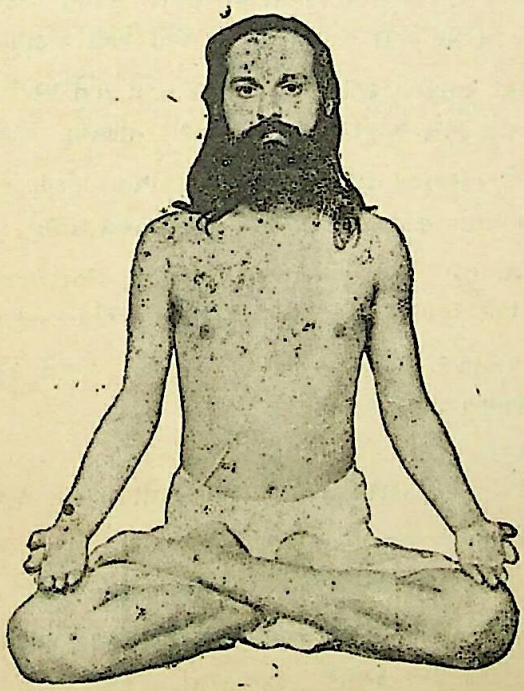
આમાં દૃષ્ટિની ભ્રૂમધ્યમાં સ્થિરતા થતાં તેજો દર્શન થાય છે. ગૃહસ્થીઓ તેમજ બ્રહ્મચારીઓ વીર્યના રક્ષણ માટે આ આસન જરૂર કરે. આ આસન કરવાથી વીર્યધરા નાડીઓ સબળ બને છે. સબળ થયેલ નાડીઓ વીર્યને સ્થિર કરે છે. સ્થિર થયેલું વીર્ય પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મસ્તકમાં પહોંચી ઓજસ તેમજ મેધા શકિતમાં પરિણમે છે. આથી દિવ્યતા અને માનસિક શાંતિ અનુભવાય છે. લાંબા સમય સુધી

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આ આસનનો અભ્યાસ કર્યો હોય તો કુંડલિનીનો પ્રબોધ થાય છે. વિદ્યાર્થીઓ આ આસન પર બેસી વાંચશે તો વાંચેલું યાદ રાખવામાં ફરી ફરી પ્રયત્ન કરવો નહીં પડે. આ અનુભવસિદ્ધ વસ્તુ આચરણથી સત્ય જણાશે.

પદ્માસન



CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આ આસન વૃત્તિઓને સ્થિર કરવાવાળું, ધ્યાનમાં બેસવા માટેનું છે. આમાં પગનો આકાર કમળના દળ જેવો લાગે છે, એથી એને પદ્માસન કહે છે.

પ્રથમ પગને સીધા લંબાવી ભેગા રાખી જમીન પર બેસવું. જમણા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી, ડાબા હાથથી જમણા પગનો પંજો પકડી એ પગને ડાબી જાંઘ પર એવી રીતે મૂકવો કે જેથી એની એડીથી પેઢુના એ બાજુના સ્નાયુઓ દબાય. બાદ ડાબા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી જમણા હાથથી એ પગના પંજાને પકડી એને જમણી જાંઘ પર એવી રીતે મૂકવો કે, જેથી એની એડીથી પેઢુના એ બાજુના સ્નાયુઓ દબાય. આ રીતે કરવાથી બંને પગની એડીઓ લગભગ પાસે પાસે આવી રહેશે. ત્યારપછી નાભિથી નીચે બંને એડીઓ ઉપર અનુક્રમે ડાબા તથા જમણા હાથના પંજા એક ઉપર એક એમ ચત્તા મુકવા (લોપામુદ્રા) અગર સિદ્ધાસનમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે જ્ઞાનમુદ્રા કરવી. આ વખતે ગુદાનું આકુંચન એટલેકે મૂળબંધ અને જાલંધર બંધ કરવો. ઢીંચણને જમીનને અડાડવા અને ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત એ કે, આ વખતે કરોડ અને કમરને અત્યંત સીધાં રાખવાં.

હઠયોગ પ્રદીપિકાકારની વિધિ પ્રમાણે તો જમણા હાથને પીઠ પાછળથી લાવી જમણા પગનો અંગુઠો પકડવો. અને ડાબા હાથને એજ પ્રમાણે પીઠ પાછળથી લાવી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો. આને બદ્ધ પદ્માસન કહે છે. દૃષ્ટિને અભ્યાસીની અનુકૂળતા પ્રમાણે નાસાગ્રે ભ્રૂમધ્યમાં અગર હૃદય કમળમાં સ્થિર કરવી

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

પદ્માસન શરૂઆતમાં એક મિનિટ કરવું. ક્રમશઃ વધારી ત્રણ ત્રણ કલાક કરવું. એકાગ્રતા માટે અજોડ હોવાથી માનસિક કાર્ય કરવાવાળાઓ અને ખાસ કરી ચિંતન કરવાવાળાઓ તથા વિદ્યાર્થીઓ માટે બહુ જ ઉપયોગી આસન છે.

આ આસનમાં પગના સ્નાયુઓ ખૂબ જ સંકોચાઈને દબાય છે, જેથી પગની અને ઉરુની નાડીઓ શુદ્ધ થઇ બળવાન બને છે. પરિણામે (Synovitis)ની અસર તળે આવેલા, નિર્બળ અને અક્કડ થયેલા ઢીંચણો આરોગ્યવાન બને છે. આ આસનથી પગ અને ઉરુમાં લોહીનું ભ્રમણ ઓછું થઈ જવાથી હૃદયમાંથી પેટ તરફ શુદ્ધ લોહી વહન કરતી રક્તવાહિનીઓ દ્વારા પેડુના ભાગને પુષ્કળ લોહી મળે છે, જેથી એ પ્રદેશના અવયવો અને ખાસ કરી એ પ્રદેશમાં કરોડમાંથી નીકળતા જ્ઞાનતંતુઓ તથા પ્રજનન ગ્રંથિઓ પોષણ મેળવે છે. અને વીર્ય સ્થિર થઇ મનોબળ વધે છે. જેથી કરી ચંચળતા દૂર થઈ, સ્થૈર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં આ આસન અત્યંત મદદકર્તા છે.

પદ્માસનના અભ્યાસથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ ભૂખ ઉઘડે છે. પાચનશકિત વધે છે પેટમાંનો આમવાયુ દૂર થઈ ઉદરના અન્ય દોષો પણ દૂર થાય છે. વાત, પિત્ત અને કફ આદિ દોષોનું શમન થઈ પ્રકૃતિ સમ બને છે. બરડાની કરોડ સીધી રહેવાથી મજ્જાનો પ્રવાહ સુગમતાથી થઈ વિચાર શકિત વધે છે રકત અને જીવન રસનું વ્યવસ્થિત રીતે વહન થવાથી આલસ્ય દૂર થઇ આરોગ્ય સારું રહે છે. સુખ, શાંતિ અને શકિતની વૃદ્ધિ થાય છે. અને આયુષ્ય વધે છે. આ ઉપરાંત પદ્માસન, સિંહાસન અને સ્વસ્તિકાસનમાં

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આસન લગાવ્યા પછી થોડી જ મિનિટોમાં શ્વાસોશ્વાસની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે અને વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થાય છે.

બહેનોના ગર્ભાશય અને બીજાશયના વ્યાધિઓ આ આસનથી મટે છે. આહાર વિહાર નિયમિત રાખવાથી આ આસન જલ્દી લાભ પહોંચાડે છે.

યમ-નિયમપૂર્વક પદ્માસનમાં લાંબો સમય બેસવાના સતત અભ્યાસથી ધીમેધીમે પ્રાણ અપાનની એકતા થઇને કુંડલિની જાગૃત થાય છે. જે શક્તિ સુષુમ્ણાના માર્ગથી બ્રહ્મરંધ્રમાં જઈ સ્થિર થાય છે. આ વખતે મન અને પ્રાણનો લય થતો હોવાથી સંયમ કરવાવાળા અભ્યાસી સાધકને નિર્વિકલ્પતાની પ્રાપ્તિ થઇ આત્મબોધ થાય છે. ટ્રંકમાં આ આસન પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોની સ્થિરતા અને અંતર્મુખતા માટે શ્રેષ્ઠ છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

સ્વસ્તિકાસન

સ્વસ્તિકાસન ઉપર વર્ણવેલા બને આસનો કરતાં વધુ સરળ અને સહેલું છે.

પ્રથમ પગને સીધા લંબાવી ભેગા રાખી જમીન પર બેસવું. જમણા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી તે પગની આંગળીઓ ડાબા ઢીંચણના સાંધા આગળ આવી રહે અને તેનું તળીયું ડાબા પગને અડેલું રહે તેમ પગ મૂકવો. બાદ ડાબો પગ ઢીંચણમાંથી વાળી એને જમણા પગની નીચેના ભાગથી તથા બંને પીંડીઓના વચ્ચે રહે એમ પગને ગોઠવી કરોડ અને કમર ટટાર રાખી હાથ વડે જ્ઞાનમુદ્રા કરી આંખોને ભ્રૂમધ્ય, નાસાગ્ર અગર અંતરમાં સ્થિર કરવાથી સ્વસ્તિકાસન થાય છે.

શરૂઆત એક મિનિટથી કરી ત્રણ કલાક સુધી કરી શકાય છે.

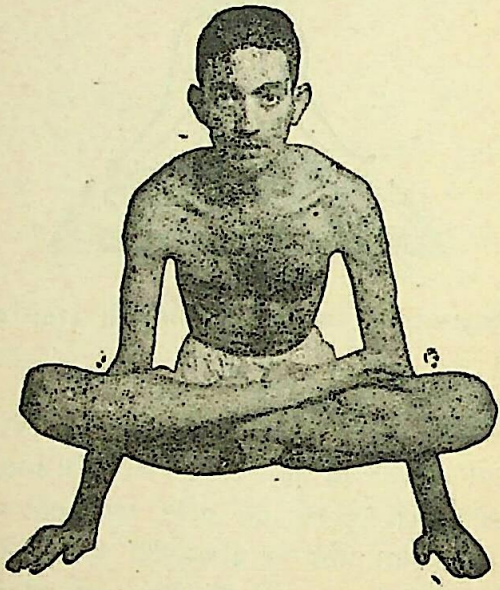
પ્રાણની સ્થિરતા અને મનની એકાગ્રતા માટે પદ્મમાસન અને સિદ્ધાસન જેવું જ સ્વસ્તિકાસન છે. આ આસન ઉપર્યુક્ત આસનો

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

કરતાં સુસાધ્ય હોવાથી જપાદિમાં ઉપયોગી છે. આનાથી શરીરનું આરોગ્ય જળવાઇ રહે છે.

લોલાસન



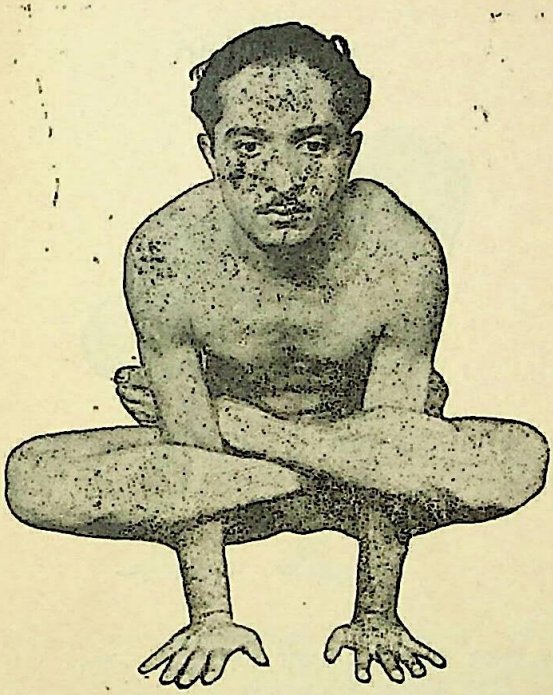
પદ્મમાસનની માફક પગની સ્થિતિ રાખી બંને પડખે બંને હાથનાં કરતલો ભૂમિ પર ખોડી તેને આધારે શરીરને ઉંચે ઉપાડી સ્થિર રાખવું. તેને લોલાસન, ડોલાસન અગર ઉત્થિત પદ્મમાસન કહે છે.

આ આસનથી અનાયાસે મૂળબંધ થાય છે, જેથી મૂળબંધના સર્વ ફાયદાઓ, ધાતુની પુષ્ટિ, વીર્યની ઉર્ધ્વગતિ, મળની શુદ્ધિ, જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ સાથે પદ્માસના સઘળા ફાયદાઓ થાય છે. છાતીના તેમજ હાથના સ્નાયુઓનો વિકાસ પણ આના અભ્યાસથી થાય છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

કુક્કુટાસન



કુક્કુટ એટલે કુકડો. પદ્મમાસન કરી બે હાથ જંઘા તથા ઉરુની વચ્ચે નાખી પદ્મમાસન સાથે દેહને અદ્ધર ઉપાડવો, તે કુક્કુટાસન કહેવાય છે.

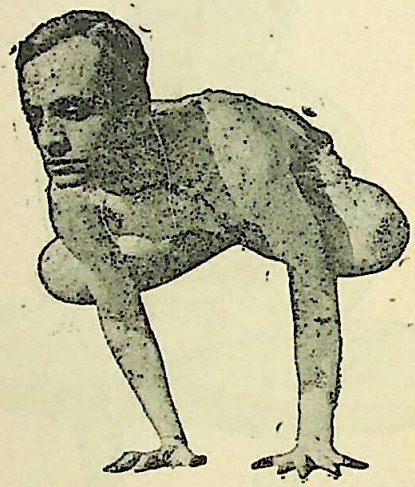
આ આસન કરવાથી પદ્મમાસન, લોલાસન અને મૂળબંધના સર્વ લાભ થાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. કુકડાની માફક

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આળસ દૂર થઈ સવારે વહેલા ઉઠવાની ટેવ પડે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. નાડીની શુદ્ધિ થાય છે.

શક્તિ આસન



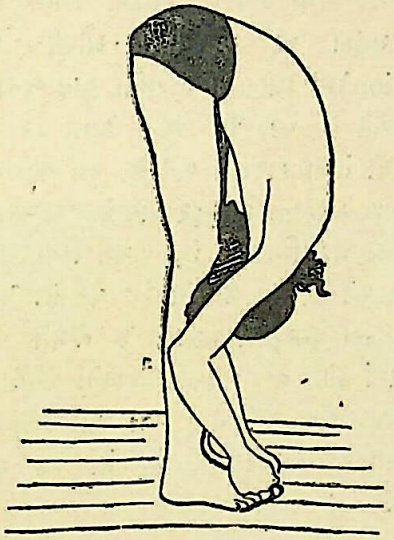
પદ્મમાસન કરી બંને હાથની હથેળીઓને જમીન સાથે ખોડી પદ્મમાસન સહિત શરીરને ઉંચકી બંને કોણી ઉપર પગના નળાને ટેકવી દૃષ્ટિ સામે રાખી જમીનથી અદ્ધર રહેવું.

આ આસનના અભ્યાસથી હાથ તેમજ છાતીના સ્નાયુઓ ઘાટીલા અને સુદૃઢ થાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. વીર્યનું રક્ષણ થાય છે. મૂળબંધની દૃઢતા અને ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ આવે છે. અને ઉડ્ડીયાન બંધ આ આસનથી અનાયાસે થાય છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

પાદહસ્તાસન



પશ્ચિમોત્તાનાસનમાંથી ઉપજાવેલું આ આસન છે. પ્રથમ છાતી આગળ કાઢીને શરીરને અક્કડ રાખી ટટાર ઉભા રહેવું હાથને માથા ઉપર સીધા ઉંચા કરવા, પહેલેથી છેલ્લે સુધી બંને હાથ બંને કાનની પાસે રહે. બાદ ઢોંચણ વાળ્યા વગર માથું બંને હાથની વચ્ચે જ રહે એમ કમરમાંથી આગળ વાળવું. અને પગના અંગુઠા પકડી લેવા. હાથપગની આજ સ્થિતિ રાખી શરીરને વધારે વાળવું. આ વખતે પેટને અંદર ખેંચવું. સાથેસાથે કોણીઓને વાળતા જઇ માથું પગને અડાડવું. આ સ્થિતિ પાંચ સેકન્ડ જાળવી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. ક્રમશઃ વધીને આ આસન ત્રણ મિનિટ કરવું.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આ આસનથી કરોડ સ્થિતિસ્થાપક થાય છે. ઉત્તમ આરોગ્ય અને ચિર યૌવન પ્રાપ્ત થાય છે. મજ્જાતંતુઓના ઘણા ખરા દોષો દૂર થાય છે. કરોડ લાંબી થાય છે. કરોડના વળાંકનું દબાણ કરોડના છેક નીચેના મણકા પર આવવાથી શ્રોણી ગુહના પ્રદેશ (Pelvic region)માં ફેલાતા જ્ઞાનતંતુઓ પુષ્ટ બનીને ત્યાં આવેલા અવયવો સુદૃઢ બને છે. પેટ, પીઠ અને કેડના સ્નાયુઓને સુંદર વ્યાયામ મળવાથી તેઓ કાર્યક્ષમ બને છે. આ આસનમાં પેટ અંદર ખેંચાવાથી બરોળ, કલેજાના દોષો દૂર થાય છે, પેટમાંનો ભરાઇ રહેલો વાયુ દૂર થાય છે, જઠરાગ્નિ વધે છે, પાચન ક્રિયા સારી થાય છે. અને કબજિયાત મટે છે. પેટ ઉપરનો મેદ ઘટે છે. પગની નસો અને સ્નાયુઓ ખાસ કરી હેમસ્ટ્રીંગ મસલ્સ કે જેમને વ્યવહારમાં કે સામાન્ય કસરતમાં કાંઈ જ વ્યાયામ મળતો નથી એ કસાઇને બળવાન બને છે. રાંજણ થતી નથી. આ આસન ઊંચાઇ વધારવામાં મદદ કરે છે. પાદહસ્તાસન કરવાથી શરીરનો મેદ ઘટે છે, અને સ્ફૂર્તિ આવે છે.

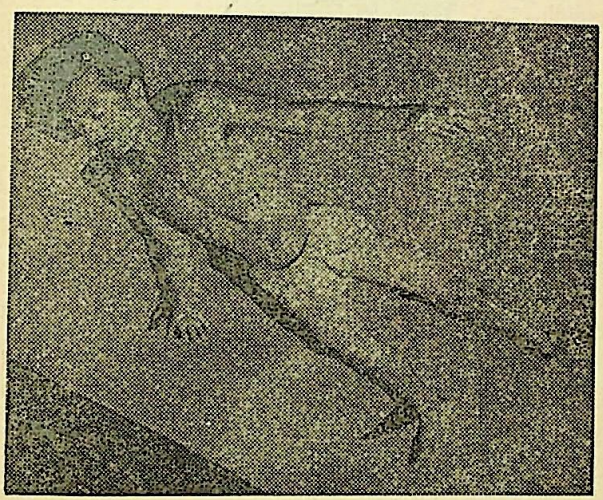
પગની અક્કડ માંસપેશીઓવાળા અને મોટા પેટવાળાને આ આસન અતિશય અઘરૂં લાગે છે. એમણે શરૂઆત નીચે પ્રમાણે કરવી. બે પગ વચ્ચે એક વેંત અંતર રાખી ટટાર ઉભા રહેવું. હાથને માથા ઉપર સીધા ઊંચા કરવા. શ્વાસ પૂરેપુરો ભરી લેવો. બાદ ધર્ષણ પશ્ચિમોત્તાનાસનની વિધિ પ્રમાણે જ ઢીંચણ અક્કડ રાખી માથું બે હાથ વચ્ચે જ રહે એમ કમરમાંથી વળાય એટલું વળાવું. નીચે જતાં શ્વાસ મૂકી દેવો, અને ઉપર ઊંતાં શ્વાસ ભરવો આ પ્રમાણે દસ ધર્ષણ કરવાં, પછી થોડી ક્ષણ આરામ લેવો એ પ્રમાણે ત્રણ આવર્તનો કરવાં, અને ક્રમશઃ વધી પાંચ આવર્તનો કરી શકાય. આ આસન કરવાથી પેટ અને કમર ઉપરનો મેદ દૂર થશે. પગના

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

હેમસ્ટ્રીંગ મસલ્સ મજબૂત બનશે, અને કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા સારી રીતે જળવાશે.

શવાસન

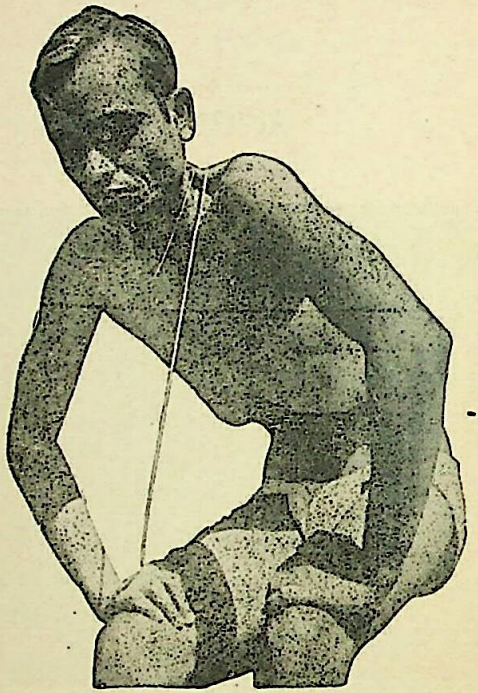


બંને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશ ભણી રાખી સર્વ સ્નાયુઓને ઢીલા કરી સ્વસ્થ ચિત્તે ચત્તા સૂઇ જવું તે શવાસન કહેવાય છે. આ આસનને પ્રેતાસન, શાંતિપ્રદાસન, શયનાસન વગેરે નામોથી ઓળખવામાં આવે છે. યોગાભ્યાસ કરતાં થાક લાગે ત્યારે અભ્યાસીઓ આ આસન કરી શ્રમ દૂર કરે છે. જેથી માનસિક શાંતિ મળે છે, તેમજ આનંદ થાય છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ઉડ્ડીયાનબંધ

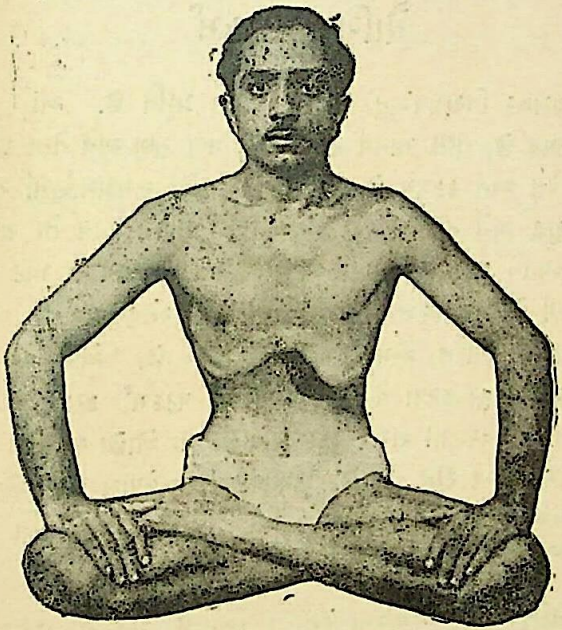


પ્રથમ બંને પગની વચ્ચે એક વેંત જગ્યા રહે એ પ્રમાણે ઊભા રહેવું પછી થોડા કમરમાંથી વાંકા વળવું. બાદ પગને ઢીંચણમાંથી વાળી જાંઘથી માંડી ધડને મસ્તક સુધીનો બધો પ્રદેશ ખુરસીના આકાર જેવો બનાવવો. આ વખતે બંને ખભા ને છાતીને વિકસેલાં રાખવાં. પછી શ્વાસને બંને નાસાપુટથી બહાર કાઢી નાભિના ઉપરના તથા નીચેના પેટના ભાગને બરડાને અડી જાય એવી રીતે બલપૂર્વક

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

અંદર ખેંચવો, આ પ્રમાણે કરવાથી ઉડ્ડીયાન બંધ થશે. આ ક્રિયા કરતાં મૂલબંધ જરૂર રાખવો. પદ્માસન અગર સ્વસ્તિકાસન પર બેસીને એજ વિધિથી ઉડ્ડીયાન બંધ કરાય છે.



ઉડ્ડીયાનબંધ એ એક શ્રેષ્ઠ રસાયન છે. **અભ્યસેત્સતતં યસ્તુ વૃદ્ધોપિ તરુણાયતે।** તેનો જો નિરંતર અભ્યાસ કરવામાં આવે તો વૃદ્ધ પણ તરુણ બને છે." આ ક્રિયા કરવાથી કબ્જિયાત, આંતરડાંની નબળાઈ, અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, લીવર ને બરોળની વૃદ્ધિ, મેદની વૃદ્ધિ વગેરે તમામ પ્રકારના રોગો મટે છે. આયુષ્ય વધે છે. યુવાની કાયમ રહે છે. મન પ્રસન્ન રહે છે, જેથી માનસિક શાંતિ ને સુખ થાય છે. બહેનોના

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ગર્ભાશય સંબંધી તમામ વ્યાધિઓ જેવાં કે, પ્રદર, લોહીવા, નષ્ટાર્તવ, અત્યાર્તવ વગેરે નાબૂદ થાય છે.

યૌગિક ષટ્કર્મ

ચરાચર વિશ્વપ્રપંચનું ઉપાદાન કારણ પ્રકૃતિ છે. આ પ્રકૃતિ ત્રિગુણાત્મક છે, તેથી માનવ શરીર પણ ત્રણ ગુણ અને તેના કાર્યરૂપ વાત, પિત્ત અને કફમય છે. આ ત્રણ ધાતુઓ સમપ્રમાણમાં રહે તો શરીર શુદ્ધ અને નીરોગી રહે છે, અને જો વિષમ થાય તો શરીરમાં અનેક વ્યાધિ થાય છે. આવા વ્યાધિ ઉત્પન્ન ન થાય તે માટે અને થયા હોય તે દૂર કરવા માટે આયુર્વેદાચાર્યો સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, વિરેચન અને બસ્તિ, એમ પાંચ કર્મો કરાવે છે. એવી જ રીતે કફાદિ મળોને દૂર કરવા યોગાચાર્યો યૌગિક ષટ્કર્મ કરાવે છે. એ ષટ્કર્મના આચરણથી શરીર શુદ્ધ થાય છે, મેદ ઓછો થાય છે, પ્રાણ નાડીઓમાં યોગ્ય રીતે વહે છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ પૂર્વે એ કરવાં અતિઆવશ્યક છે. નેતિ, ધૌતિ બસ્તિ, નૌલિ, કપાલભાતિ અને ત્રાટક–આ છને ષટ્કર્મ કહ્યાં છે.

નેતિ—ત્રીસ નંબરના દેશી કે ચિનાઇ સૂતરના પંદર તાર લઈ તે સૂતરમાંથી ત્રણ વેંત લાંબી નેતિ બનાવવી તેના અર્ધા ભાગને વળ દેવો ને અર્ધા ભાગને વળ દીધા વિનાનો રહેવા દેવો. વળ દીધેલા ભાગને મીણ ચડાવી સુંવાળો કરવો. પ્રાતઃકાળમાં દાતણ આદિ કર્યા પછી ઉગમણે કે ઉત્તરાદે મોઢે ઉભડક બેસી, ડોક ઉંચી રાખી, નાકને શુદ્ધ કરી નેતિને પાણીમાં ભીંજવી મીણવાળા ભાગનો છેડો અગ્ર ભાગથી થોડો વાળી ધીરેથી નાકના જે છિદ્રમાંથી પવન વહેતો હોય તે છિદ્રમાં નાંખી તે છેડો ગળા ઉપરની કાકડી આગળ આવે ત્યારે

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

તેને જમણા હાથની તર્જની તથા મધ્યમાં વડે પકડી મોં વાટે તે નેતિ બહાર કાઢવી. પછીથી તેને ધોઇ શુદ્ધ કરવી. પછી તેને નાસિકાના બીજા છિદ્રમાં ઉપર કહી તે રીતે નાખી મોં વાટે બહાર કાઢવી. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી નેતિના છેડાથી નાકની અંદરના ભાગનું ઘર્ષણ કરવું. યુગલનેતિ અને જલનેતિ–એ નેતિના અવાંતર ભેદો છે.

નાકે કાન અરૂ દાંતકે, રોગ ન વ્યાપે કોય।
ઉજ્જ્વલ હોવે નૈનહી, નિત નેતિ કર હોય॥
(ભક્તિસાગરાદિ)

કપાલશોધની ચૈવ દિવ્યદૃષ્ટિપ્રદાયિની ।
જત્રૂર્ધ્વં જાતરોગૌઘં નેતિરાશુ નિહન્તિ ચ ॥
(હઠયોગ પ્રદીપિકા)

કપાળના એટલે મસ્તક પરના હાડકાને શુદ્ધ, નિર્મળ કરનારી અને દિવ્ય દૃષ્ટિ આપનારી આ નેતિ કાખ પરના અને વક્ષઃસ્થલ પરના સાંધા પર ઉદ્ભવેલા રોગોના પ્રવાહને હણે છે.

આ ક્રિયા કફાદિને દૂર કરી કપાળને સ્વચ્છ કરે છે, દિવ્ય દૃષ્ટિ આપે છે અને સ્કંધસંધિની ઉપરના ભાગના તમામ રોગોને મટાડે છે. શરદીથી થતો માથાનો દુખાવો, કાયમની શરદી, કાનની બહેરાશ, નાકના મસા, નાકમાં હાડકાનો વધારો વગેરે વ્યાધિઓ આ ક્રિયા કરવાથી મટે છે. આ ક્રિયા અને કફાદિ દૂર કરનારી અન્ય ક્રિયાઓ દિવસના પહેલા પ્રહરમાં ભોજન કર્યા પહેલાં કરવી હિતકર છે. ભોજન કર્યા પછી તરત આ ક્રિયા કરવાથી ઉલટી થવાનો સંભવ છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

કફની વિશેષતાથી અગર નેતિના ઘર્ષણથી નાકમાં દર્દ થાય કે લોહી નીકળે અગર બળતરા બળે તો ગાયનું ઘી ગરમ કરી સૂંઘવું.

પાંડુ, કમળો, પિત્તજ્વર, આમ્લપિત્ત આદિ પિત્તપ્રકોપજન્ય વ્યાધિવાળાએ આ ક્રિયા કરવી નહીં.

જળનેતિ—ઘર્ષણનેતિ સિદ્ધ થયા પછી ઝારી કે પવાલામાં પાણી ભરી નાસિકાના જે છિદ્રથી શ્વાસ ચાલતો હોય તે છિદ્રથી પાણી પીવાનો આરંભ કરવો. આ વખતે નાસિકાનું બીજું છિદ્ર હાથના અંગુઠાથી બંધ કરવું. પાણી પીતી વખતે પૂર્વાભિમુખે કે ઉત્તરાભિમુખે ઉભડક બેસવું. આ ક્રિયાને ઉષઃપાન પણ કહે છે. એક વખતે અડધો શેરથી વધારે પાણી પીવું નહીં.

વિગતઘનનિશીથે પ્રાતરુત્થાય નિત્યં
પિબતિ ખલુ નરો યો ઘ્રાણરન્ધ્રેણ વારિ ।
સ ભવતિ મતિ પૂર્ણશ્ચક્ષુષા તાર્ક્ષ્યતુલ્યો
વલિપલિતવિહીનઃ સર્વરોગૈર્વિમુક્તઃ ॥

(ભાવપ્રકાશ)

જે માણસ અર્ધરાત્રિ વહી ગયા પછી નિત્ય પ્રાતઃકાળે ઊઠીને નાકના છિદ્ર વડે જળનું પાન કરે છે, તે માણસ બુદ્ધિમાન, ગરુડની આંખ જેવી સૂક્ષ્મદર્શી આંખવાળો, કરચલીઓ વિનાનો, ધોળા વાળ વિનાનો અને સર્વ રોગોથી વિમુક્ત થાય છે.

આ ક્રિયા દરરોજ પ્રાતઃકાળમાં કરવી. એમ કરવાથી બુદ્ધિ વધે છે, નેત્રોની દૃષ્ટિ ગરુડના જેવો થાય છે. વળિયાં અને પળિયાં દૂર થઈ આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

અર્શઃ શોથગ્રહણ્યો જ્વરજઠરજરાકુષ્ઠમેહાવિકારાઃ
મુત્રાઘાતાસ્રપિત્તશ્રવણગલશિરઃ શ્રોણિશૂલાક્ષિરોગાઃ ।
યે ચાન્યે વાતપિત્તક્ષતજકફકૃતા વ્યાધયઃ સન્તિ જન્તી-
સ્તાંસ્તાનભ્યાસયોગાદપહરતિ પયઃ પીતમન્તે નિશાયાઃ ॥

(ભાવપ્રકાશ)

નિત્ય અભ્યાસના યોગે રાત્રિના અંતે જળપાન કરવાથી પાણીના હરસ, સોજો, ગ્રહણી, જ્વર, ઉદર રોગ, ઘુઢાપો, કોઢ, મેદના વિકારો, મૂત્રાઘાત, રકતપિત્ત, રકતશૂલ, ગળાનો શૂલ; માથાનો શૂલ, સાથળનો શૂલ, નેત્રરોગ અને વાતજન્ય, પિત્તજન્ય, કફજન્ય તેમજ ક્ષતજન્ય જે અન્ય વ્યાધિઓ છે, તે બધા મટે છે.

એટલે કે મસા, સૂજન, સંગ્રહણી, જ્વર, જઠરના રોગ, કોઢ, મેદનો વિકાર, મૂત્રાઘાત. રકતપિત્ત, કર્ણરોગ, ગળરોગ, શિરોરોગ, કમરનું દર્દ, નેત્રરોગ અને બીજા વાત, પિત્ત, કફ અને ક્ષતથી થતા તમામ રોગો મટે છે.

આ ક્રિયાના આરંભમાં શ્લેષ્મની વૃદ્ધિવાળા સાધકને બેત્રણ દિવસ સળેખમનાં ચિહ્નો જણાય છે. પણ તેથી ગભરાવું નહીં. નાકે ઘીના દીવાનો શેક લેવાથી કે ઘીને સહેજ ગરમ કરી તેને જમણા હાથની મધ્યામા વડે નાકના છિદ્રોમાં ચડાવવાથી શરદી ધીમેધીમે મટી જશે. આ ક્રિયાનો આરંભ વસંત ઋતુમાં જ કરવો. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી બારે માસ થઈ શકે છે.

અભ્યાસીએ આરંભમાં થોડા દિવસ તેલ, બહુ મરચાં, મીઠું ન ખાવાં. શાળા અને કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ અને આચાર્યો માટે આ ક્રિયા કરવી ઉત્તમ છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ધૌતિ :-

ચતુરઙ્ગુલવિસ્તારં હસ્તપઞ્ચદશાયતમ્ ।
ગુરુપદિષ્ટમાર્ગેણ સિક્તં વસ્ત્રં શનૈર્ગ્રસેત્ ॥
પુનઃ પ્રત્યાહરેચ્ચૈતદુદિતં ધૌતિ કર્મતત્ ।
(હઠયોગપ્રદીપિકા)

ગુરુએ ઉપદેશ કરી બતાવેલા માર્ગનું અવલંબન કરી ચાર આંગળ વિસ્તારવાળું અર્થાત્ પહોળું અને પંદર હાથ લાંબુ ભીંજાયેલું વસ્ત્ર ધીમેથી ગ્રહણ કરવું અને ફરીથી સંકોડી લેવું તે ધૌતિકર્મ કહેવાય છે.

આશરે પંદર હાથ લાંબો અને ચાર આંગળ પહોળો એવો ઝીણા મલમલનો કકડો લઇને તેને બેત્રણ વાર ઉના પાણીથી સારી રીતે ધોઇને શુદ્ધ કરવો. પછી ગુરુએ ઉપદેશેલી પદ્ધતિ પ્રમાણે એ લૂગડાનો એક છેડો મોંમાં મૂકી બીજો ભાગ હાથમાં રહેવા દઈ પ્રાણીની માફક ધીરેધીરે પેટમાં ઉતારવો. આરંભમાં ધૌતિ ઊતરતાં ઉબકા કે ઉલટી થાય તો સવારમાં મરીનો ઉકાળો પીવો ને થોડા દિવસ ધૌતિને દૂધમાં પલાળી દૂધની સાથે, પછી પાણીમાં પલાળી પાણીની સાથે ને છેવટે સૂકી ઉતારવી. પછી બશેર કિંવા ત્રણ શેર મીઠાવાળું નવસેકું પાણી પીવું. બાદ નૌલિ કર્મ બંને નળોને ફેરવવા કે માત્ર ઉદરને સારી રીતે હલાવવું. આ વખતે બહારનો છેડો દાંત અને હોઠથી સારી રીતે પકડી રાખવો. ત્યારપછી વમન કરી ધૌતિને બહાર કાઢવી. પછી તેમાં વળગેલાં કફાદિ મળને પાણીમાં ધોઇ નાંખવો. બાદ ધૌતિને સાબુથી ધોઇ ગરમ પાણીમાં ઉકાળી સૂકવી દેવી; નહિ તો ફરી ધૌતિ કરતી વખતે એને વળગી રહેલાં વિજાતિય દ્રવ્યો અને જંતુઓ પેટમાં જબ્બર હાનિ પહોંચાડશે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

કાસશ્વાસપ્લીહકુષ્ઠં કફરોગાશ્ચ વિંશતિ ।
ધૌતિકર્મ પ્રભાવેન પ્રયાન્ત્યેવ ન સંશયઃ ॥

(હઠયોગપ્રદીપિકા)

ઉધરસ, શ્વાસ, પેટની ડાબી બાજુનો માંસનો પિંડ, કોઢ અને વીસ પ્રકારના કફરોગ ધૌતિકર્મના પ્રભાવથી વિનાશ પામે છે એ નિઃસંશય છે.

આ ક્રિયા કરવાથી પેટમાંનાં કફાદિ મળ દૂર થશે અને ગુલ્મ, જ્વર, પ્લીહા, ઉધરસ, દમ, શ્વાસ અને કોઢ વગેરે વીસ પ્રકારના કફના રોગો દૂર થશે. તેમજ દિવસે દિવસે આરોગ્યની, પુષ્ટિની ને બળની વૃદ્ધિ થશે. આ પ્રયોગ સાધનારે આહાર સાત્ત્વિક લેવો. કફાદિ દોષો વધારનારી વસ્તુઓ ખાવી કે પીવી નહીં. ધૌતિના અભ્યાસનો આરંભ કરતાં પહેલાં એક હાથ ધાતિ ગળવી, પછી બે હાથ ગળવી, એમ ધીમેધીમે ગળવાનો અભ્યાસ વધારવો. આ પદ્ધતિ માત્ર સામાન્ય જ જાણવી, નિયમ રૂપે ન જાણવી. તે યથા વિધિ ગળવી, એટલું તાત્પર્ય છે. આ ક્રિયા કરી તરત ગાયના દૂધમાં થોડું ઘી નાંખી તે પી જવું.

'ભક્તિ સાગરાદિ'માં ધૌતિ વિશે કહ્યું છે કેઃ–

કાયા હોવે શુદ્ધ હી ભજે, પિત્ત કફ રોગ;
શુકદેવ કહે ધૌતિ કરમ, સાધે યોગી લોગ.

ગજકરણીઃ— વસ્ત્રધૌતિથી સરળ વમનધૌતિ છે. એનાં બીજાં નામો ગજકરણી અને પલટી છે. આ ક્રિયાનો પણ કોઈ કોઈ જગાએ ષટ્કર્મમાં ઉલ્લેખ છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ગજકર્મ યહી જાનિયે, પિયે પેટ ભરિ નીર;
ફેરી યુકિત સોં કાઢીએ, રોગ ન હોય શરીર.

હાથી જેમ સૂંઢથી પાણી પી તરત પાછું ફેંકી દે છે, તેમ જ આ ક્રિયામાં કરવાનું છે. ગજકરણી ભોજન કર્યા પહેલાં કરવી. કોઈ દિવસ વિષયુક્ત યા દૂષિત ભોજન કરવામાં આવ્યું હોય તો એને પેટમાંથી બહાર કાઢવા ખાસ આ ક્રિયા કરવી. પિત્તપ્રધાન વ્યક્તિઓ માટે આ ક્રિયા હિતકર છે. આ ક્રિયાની વિધિ આ પ્રમાણે છે.

પ્રથમ ઉભડક બેસીને પાંચ શેર વા છ શેર નવસેકું મીઠાવાળું પાણી પીવું. ત્યારપછી ઉભા થઇ કેડથી શરીરનો ભાગ નમાવી બંને હાથના પંજાથી ગોઠણના ઉપરના ભાગને પકડી ઉડ્ડીયાનબંધ તેમજ નૌલિ કરવી. બાદ તર્જની તેમ જ મધ્યમા એ બંને આંગળીઓને ગળાની માંહેની ઉપજિહ્વાને અડાડવી. આમ કરવાથી ઉબકાઓ આવી પાણી આદિ તરત બહાર નીકળશે. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આંગળીઓ અડાડવાની જરૂર નહીં રહે. માત્ર અપાનવાયુ ઉપર ચડાવ્યાથી જ મલિન પાણી આદિ બહાર નીકળશે. આ ક્રિયા કરી તરત ગાયના દૂધમાં થોડું ઘી નાંખી તે પી જવું.

અજીર્ણ, પિત્તવૃદ્ધિ, કફ-વ્યાધિ, કૃમિ, રક્ત-વિકાર, આમવત, વિષવિકાર, ત્વચારોગ આદિ વ્યાધિઓ આ ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

આંતરડાની નિર્બળતા, ક્ષતયુક્ત સંગ્રહણી, હૃદયની નિર્બળતા ઉરઃક્ષતાદિ રોગોમાં આ ક્રિયા કરવી નહિ.

બસ્તિઃ—નેતિ, ધૌતિ કર્મ સિદ્ધ થયા પછી બસ્તિક્રિયા કરવી. બસ્તિ બે પ્રકારની છે. જળબસ્તિ અંને શુષ્કબસ્તિ.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

નાભિદઘ્નજલે પાયૌ ન્યસ્તનાલોત્કટાસનઃ ।
આધારાકુંચનં કુર્યાત્ક્ષાલનં બસ્તિકર્મતત્ ॥

(હઠયોગપ્રદીપિકા)

નાભિ સુધીના જળમાં ઉભા રહી ગુદાદ્વારમાં નલિકા મૂકી વિષમ આસનથી આધારનું આકુંચન કરી જે પ્રક્ષાલન કરવામાં આવે છે તેને બસ્તિકર્મ કહે છે.

નાભિસમાન કે એક હાથ ઉંડા જળમાં પ્રવેશ કરીને ગુદામાં પ્રવેશી શકે એવી છ આંગળ લાંબી અને ટચલી આંગળી જાય એવી છિદ્રવાળી વાંસની કોમળ સ્પર્શવાળી ભૂંગળી લઇ તેના પર દિવેલ લગાવી તે ભૂંગળીને ચાર આંગળ પર્યંત ગુદામાં અંદર રાખી બે આંગળ બહાર રહેવા દેવી. પછી ઉત્કટાસન કરી (ઉભડક બેસી) ઉડ્ડીયાનબંધ કરી, બંને નળોને ઉઠાવી, આધારચક્રને સંકોચવું, જેથી પાણી આપોઆપ મોટા આંતરડામાં ચડવા માંડશે. બાદ અંદર ગયેલા પાણીને નૌલિ ફેરવી પેટ હલાવી અધોવાટે બહાર કાઢી નાખવું. જળનો કાંઇ ભાગ અગર વાયુ પેટમાં રહી ન જાય એ માટે મયૂરાસન અને શીર્ષાસન કરી તે કાઢી નાંખવો. જળાશયોમાં બસ્તિકર્મ કરતાં સૂક્ષ્મ જંતુઓથી બચવા ઝીણું કપડું નળીની નીચે રાખવું. ખૂબ ઠંડા પાણીવાળાં જળાશયોમાં અને ભૂંગળી વગર બસ્તિકર્મ કર્યાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

શુષ્કબસ્તિમાં પ્રથમ ઉત્કટાસન કરી સૂર્યનાડી ચલાવી આધાર ચક્રને ખુલ્લું કરી ગુદાના સંકોચ-વિકાસ સાથે વાયુને ઉદરમાં ભરવો અને અધોવાટે બહાર કાઢી નાંખવો.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

બસ્તિ જમ્યા પહેલાં કરીને તે કર્યા પછી શીઘ્ર હલકું ભોજન જમવું કે જેથી ખાલી થયેલા આંતરડામાં વાયુ ભરાય નહિ અને જો પાણીનો અંશ રહેવા પામ્યો હોય તો મૂત્ર દ્વારા નીકળી જાય.

यह जु बस्ति कर्म है, गुरु बिनु पावै नाहिं।
लिंग गुदाके रोगजो, गर्मीके नशि जाहिं॥

(ભક્તિસાગરાદિ)

धात्विंद्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम्।
अशेषदोषोपचयं निहन्याद्दृढस्यमानं जलबस्तिकर्म॥

(હઠયોગપ્રદીપિકા)

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः।
बस्तिकर्मप्रभावेन क्षयन्ते सकलामयाः॥

(હઠયોગપ્રદીપિકા)

આંતરડાની નિર્બળતા, ક્ષતયુકત સંગ્રહણી, હૃદયની નિર્બળતા, ઉરઃક્ષતાદિ રોગોમાં આ ક્રિયા કરવી નહીં.

જલબસ્તિકર્મનો અભ્યાસ કરવાથી રસાદિ સાત ધાતુઓને, ઇન્દ્રિયોને અને અંતઃકરણને પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે, કાન્તિ વધે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે અને સર્વ દોષોની વૃદ્ધિનો હ્રાસ થાય છે.

બસ્તિકર્મના પ્રભાવથી ગુલ્મ, પ્લીહા-કુક્ષિની ડાબી બાજુનો માંસપિંડ, વાતજન્ય, પિત્તજન્ય અને કફજન્ય વિકારો તેમજ સર્વ રોગો ક્ષીણ થાય છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

એટલે કે આ ક્રિયા કરવાથી સપ્તધાતુની શુદ્ધિ ને વૃદ્ધિ થાય છે, કર્મેન્દ્રિયો, જ્ઞાનેન્દ્રિયો સહિત મનની પ્રસન્નતા થાય છે. શોક, મોહ, ગૌરવ, આવરણ, દૈન્ય આદિ રજોગુણ, તમોગુણના દોષો દૂર થઇ અંગની લાઘવતા, સત્ત્વગુણનો પ્રાદુર્ભાવ, દેહની કાંતિ, જઠરની દીપ્તિ, વાત-પિત્ત-કફાદિની સમતા થઇ સંપૂર્ણ આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. તદુપરાંત ગુલ્મ, પ્લીહા, પ્રમેહ, જલોદર અને અજીર્ણ આદિ સઘળા રોગો મટે છે.

રાજ્યક્ષ્મા, સંગ્રહણી, ભગંદર, મલાશય અને ગુદામાં સોજો, કોઇપણ પ્રકારનો જ્વર, સતતજ્વર, આંત્રશોથ, આંત્રવ્રણ, કફ વૃદ્ધિથી થયેલ તીક્ષ્ણ શ્વાસપ્રકોપ આદિ રોગવાળાએ બસ્તિકર્મ કરવું નહિ. અવારનવાર બસ્તિકર્મથી શરીરશુદ્ધિ કરવી, સતત કરવાથી વ્યસનરૂપ થતાં બસ્તિ વિના મળશુદ્ધિ થશે નહિ.

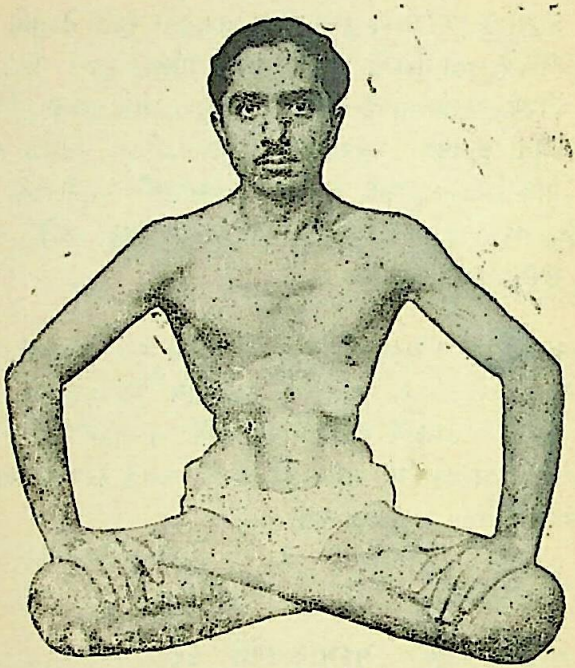
નૌલિ :—

ન્યોલિ કર્મ પદ્મસનસોં કરૈ,
દોનો કર ઘુંટનોં પર ધરૈ।
પેટ રૂ પીઠ બરાબર હોય,
દહુને બાંયે નલે બિલોય.
મલ પેટમેં રહન ન પાવૈ,
અપાનવાયુ તાસોં વશ આવૈ,
જો ગુરુ કરિકે તાહિ દિખાવૈ,
ન્યોલિ કર્મ સુગમ કરી પાવૈ.

(ભક્તિસાગરાદિ)

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS



મધ્યમ નૌલિ

પ્રાતઃકાળમાં શૌચ સ્નનાદિથી પરવારી પેટ સાફ અને હલકું થતાં નૌલિક્રિયા નીચે મુજબની પદ્ધતિથી કરવી.

પ્રથમ સ્વસ્તિકાસન અગર પદ્માસન ઉપર બેસી કરોડમાંથી થોડા આગળ વળી, કરોડનો કમાન જેવો આકાર કરી, બંને હાથના પંજાઓને ઢીંચણ પર રાખી, છાતીને વિકસેલી રાખી, શ્વાસને બંને નાસાપુટ દ્વારા બહાર કાઢી ઉડ્ડીયાનબંધ કરી, હાથથી ઘૂંટણના ઉપલા ભાગ પર ભાર દઈ પેટમાં બરાબર મધ્યના હાડકા (અં. પ્યુબીકબોન) પરના મધ્યના સ્નાયુ (અં. રેકટી)ને નીચે અને

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

આગળ ગતિ આપવી. આમ કરવાથી તે સ્નાયુ સંકુચિત થશે અને બીજા સ્નાયુથી જુદા પડેલા જણાશે. બાદ ગુરુએ બતાવેલી યુકિતથી તેને જળની ઘૂમરીની માફક ડાબા-જમણા ફેરવવા, તે નૌલિક્રિયા કહેવાય છે. ઉડ્ડીયાનબંધની જેમ ઉભા રહી તેજ વિધિથી નૌલિ કરી શકાય છે.

અંદાગ્નિસન્દીપનપાચનાદિસન્ધાપિકાનન્દકરી સદૈવ ।
અશેષદોષામયશોષણી ચ હઠક્રિયા મૌલિરિયં ચ નૌલિઃ ॥

(હઠયોગપ્રદીપિકા)

હઠયોગ ક્રિયાની શિરોમણી જેવી આ નૌલિ મંદાગ્નિનું સંદીપન કરી પાચનાદિ ક્રિયાઓને ચલાવનારી, નિત્ય આનંદ આપનારી અને અશેષ દોષોનું તથા રોગોનું શોષણ કરનારી છે.

આ ક્રિયયાથી આંતરડામાં ચોંટી રહેતા મળો ઉખડી દૂર થાય છે. કબજિયાત મટે છે. મંદાગ્નિ દૂર થાય છે. મૂત્રપિંડ, લીવર, બરોળ અને કલોમ સારાં થાય છે. ગોળો અને શૂળ મટે છે. અપાનવાયુ વશમાં આવે છે. પેટના સર્વ રોગો શીઘ્ર દૂર થાય છે, હંમેશ આનંદ રહે છે. આ ક્રિયાને સર્વરોગદમનની ચક્રી કહે છે. ધાતિ તથા બસ્તિક્રિયા પણ આથી જ સિદ્ધ થાય છે. યોગાભ્યાસીને કુંડલિનીના ઉત્થાનમાં આ ક્રિયા ઘણી જ મદદકર્તા છે.

મયૂરાસન અને પશ્ચિમોત્તાનાસન સિદ્ધ કરી આરંભમાં આઠેક દિવસ સાટોડીની ભાજી ખાધી હોય અને ઘી તથા તેલ આદિ સ્નિગ્ધ પદાર્થ ન ખાધા હોય તો નલ જલ્દી છૂટા પડી આ ક્રિયા સુગમ થશે.

આંતરડામાં સોજો અગર ક્ષત હોય એણે આ ક્રિયા કરવી નહિ.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

કપાલભાતિ :--

ભસ્ત્રાવદલોહકારસ્ય રેચપૂરૌ સસંભ્રમૌ ।
કપાલભાતિર્વિખ્યાતા કફદોષવિશોષણી ॥

જે ક્રિયામાં લુહારની ધમણની પેઠે રેચક અને પૂરક પ્રાણાયામ ઉતાવળથી ચાલતો હોય તે કપાલભાતિ ક્રિયા કફના દોષોનું શોષણ કરનારી છે.

પ્રથમ પદ્માસન ઉપર બેસી બંને હાથથી જ્ઞાનમુદ્રા કરી તેમને ચત્તા ઢીંચણ પર મૂકી લુહારની ધમણની માફક ઉતાવળથી બંને નાસાપુટ વડે રેચક પૂરક કરવા. રેચક કરતી વેળા શરીરમાંના કફાદિ દોષોની નિવૃત્તિ થવાની ને પૂરક વેળા શરીરમાંના ત્રણ ધાતુનો સમભાવ થવાની ભાવના કરવી

ખૂબ શરદી થાય અને શ્વાસનળીઓ દ્વારા વારંવાર કફ નીકળે, ત્યારે સૂત્રનેતિ અને ધૌતિક્રિયાથી ઇચ્છિત શોધન થતું નથી ત્યારે કપાલભાતિ બહુ લાભદાયક થાય છે. આ ક્રિયાથી ફેફસાં અને સર્વ કફવહન કરનારી નાડીઓમાંથી કફ બળીને પરસેવા દ્વારા બહાર નીકળે છે, જેથી ફેફસાં શુદ્ધ અને નીરોગી બની વિકસે છે. મસ્તિષ્ક અને આમાશયની શુદ્ધિ થઈ પાચનશક્તિ વધે છે. ઉધરસ, શ્વાસ, દમ મટે છે. મુખ પર કાંતિ આવે છે, લોહી શુદ્ધ થાય છે, ચિત્ત સ્થિર થાય છે, કફરહિત શુદ્ધ થયેલી સુષુમ્ણા વહેવા માંડે છે, જેથી અભ્યાસીને માનસિક શાંતિ મળે છે.

ઉરઃક્ષત, હૃદયની નિર્બળતા, કમળો, પાંડુરોગ, હિક્કા, જ્વર, નિદ્રાનાશ, ઉષ્ણરક્તપિત્ત, આમ્લપિત્ત ઇત્યાદિ રોગવાળાઓએ અને યાત્રા

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

દરમિયાન, વર્ષાકાળમાં, અતિશીત હવામાં આ ક્રિયા ન કરવી. અત્યંત જોરથી શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાથી નાડીઓમાં આઘાત પહોંચવાનો સંભવ છે અતિ પ્રમાણમાં કરવાથી ફેફસાંની શિથિલતા ને જીવનશક્તિનો હ્રાસ થવાનો સંભવ છે. મધ્યમ પ્રમાણમાં તજ્ઞ ગુરુની સમીપ આ ક્રિયા કરવાથી સંપૂર્ણ લાભ લઇ શકાય છે.

ત્રાટકકર્મ :—

નિરીક્ષેન્નિશ્ચલદૃશા સૂક્ષ્મલક્ષ્યં સમાહિતઃ ।
અશ્રુસંપાતપર્યંતમાચાર્યૈસ્ત્રાટકં સ્મૃતમ્ ॥

(હઠયોગપ્રદીપિકા)

અનન્ય ચિત્તથી નિશ્ચલ દૃષ્ટિ વડે સૂક્ષ્મ લક્ષ્યને અશ્રુપાત થાય-આંખમાંથી આંસુ નીકળે ત્યાં સુધી નિરીક્ષણ કરવું. આ ક્રિયાને આચાર્યો ત્રાટક કહે છે.

એકાગ્રચિત્તથી દૃષ્ટિને સ્થિર કરી સૂક્ષ્મ લક્ષ્ય એવો નિશ્ચળ પ્રકાશિત પદાર્થ, ઇષ્ટદેવની નાની પ્રતિમા અથવા તો નાકના ટેરવા ભણી આંખમાં પાણી આવે ત્યાં સુધી જોઇ રાખવું ને પછી આંખો બંધ કરી દેવી. આને આચાર્યોએ ત્રાટકકર્મ કહ્યું છે.

ઉપનિષદમાં ત્રાટકના અંતર, મધ્ય ને બાહ્ય એવા ત્રણ ભેદો માન્યા છે. આંખો બંધ રાખી ચક્ષુવૃત્તિની ભાવના હૃદય અગર ભ્રૂમધ્યમાં એકાગ્ર કરવી. ધ્યાનના પ્રકાર જેવો આ ક્રિયા નેત્રના રોગવાળા, મસ્તિષ્ક, નાક, આંખ ને હૃદયના દાહવાળા પિત્તપ્રધાન સાધકોને પથ્યકર છે. કોઇ દૂર રહેલા સૂર્ય સિવાયના પ્રકાશિત બાહ્ય લક્ષ્ય પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાના પ્રકારને બાહ્ય ત્રાટક કહે છે. વાયુ

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

પ્રકૃતિવાળા માટે તે અનુકૂળ છે. કોઇ નજદીકનું બિંદુ, દેવમૂર્તિ, દેવનું ચિત્ર અગર દીવાની અચળ જ્યોત, નાસિકાના અગ્ર ભાગ અગર ભ્રૂમધ્યમાં ખુલ્લી આંખોથી એકાગ્રતા કરવાની ક્રિયાને મધ્ય ત્રાટક કહે છે, જે દોષરહિત નેત્રદૃષ્ટિવાળા, કફપ્રકૃતિવાળા અગર સમમકૃતિવાળા માટે અનુકૂળ છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ ધીમેધીમે એક કલાક સુધી કરી શકાય છે. ભ્રૂમધ્યમાં ત્રાટક કરવાથી શરૂઆતમાં આંખના પલકારા વધી માથામાં દર્દ થવાનો સંભવ છે, પણ થોડા અભ્યાસને અંતે દૃષ્ટિમાં સ્થિરતા આવી જાય છે. શરૂઆતમાં આંખો જોરથી ઉઘાડેલી ન રાખવી, કપાળની બાજુની નાડીઓ ખેંચાવા ન દેવી, આંખમાં આંસુ આવ્યા પછી એજ દિવસે ફરી બીજી વાર ત્રાટક ન કરવું. દિવસમાં કેવળ એક જ વાર પ્રાતઃકાળમાં આ કાર્ય કરવું. ધ્યાનને યોગ્ય એવું બ્રાહ્મમુહૂર્ત આ ક્રિયા માટે શ્રેષ્ઠ છે. સાધકે અભ્યાસ દરમિયાન શમ-દમપૂર્વક જીવવું. આ અભ્યાસથી માથાની ને નેત્રની ઉષ્ણતા વધે છે. માટે નિત્ય જળનેતિ કરવી. રોજ સવારે ત્રિફળા અગર ગુલાબના પાણીથી આંખો ધોવી. ત્રાટકકર્મ કરી તુરત ઠંડા પાણીથી આંખો છાંટવાથી નેત્રનું બળ વધે છે. ભોજનમાં પિત્તવર્ધક ને કબજિયાત કરનાર પદાર્થો, દહીં, મરચાં, આમલી ને તેલ વર્જ્ય કરવાં. બહુ રજોગુણી તમોગુણી અને વ્યસની માણસોએ આ ક્રિયા કરવી નહીં.

ત્રાટકના અભ્યાસ દરમિયાન સાધકને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના રંગો, વરાળ, અંધકાર, પ્રકાશ, વિવિધ આકૃતિઓ વગેરેનું દર્શન થાય છે. અંતે જે ધ્યેય લીધું હોય તે આંખ બંધ કરી અંદર જોવાથી ભ્રૂમધ્યમાં પ્રત્યક્ષ થઇ થોડો સમય સ્થિર રહે અગર ભીંત આદિ સપાટ પ્રદેશમાં નેત્ર દ્વારા નીકળતી અંતઃકરણની વૃત્તિ પડતાં

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ધ્યેય દૃષ્ટિગોચર થઈ સ્થિર રહે, ત્યારે જાણવું કે ત્રાટકના અભ્યાસની સિદ્ધિ થઈ છે.

આ ક્રિયા કરવાથી ચિત્તવૃત્તિ સૂક્ષ્મ લક્ષ્યમાં સ્થિર થાય છે, આંખના રોગો મટે છે, આળસ ને તંદ્રાનો નાશ થાય છે. આ કર્મની સિદ્ધિ થતાં સાધક સિદ્ધ સંકલ્પવાળો થાય છે. અન્યના હૃદયના ભાવો જાણી શકે છે. દૂર રહેલા પદાર્થો અને ઘટનાઓનું જ્ઞાન થાય એવી પ્રજ્ઞાવાળો થાય છે.

જેના શરીરમાં મેદ તથા શ્લેષ્મ વધારે હોય તેણે પ્રાણાયામની સિદ્ધિ અર્થે ષટકર્મો અવશ્ય સાધવાં જોઇએ. જેના શરીરમાં ત્રિદોષનું સમાનપણું હોય તેને નેતિ, ધૌતિ, આદિ ષટકર્મો કરવાની જરૂર નથી છતા વસંતઋતુમાં અને કફપ્રકોપના સમયમાં તેનો અભ્યાસ કરી શકાય. અન્ય ઋતુમાં સમાન ધાતુવાળાઓને આ ક્રિયા કરવાથી કફાદિ ધાતુની વિષમતા થતાં જ્વરાદિની ઉત્પત્તિ થાય છે. જાણકાર ગુરુના સાનિધ્યમાં ષટકર્મો ગમે તે ઋતુમાં થઈ શકે છે. હઠયોગના શરીરશુદ્ધિના પ્રથમ પગથિયારૂપ આ ષટ્કર્મો શરીરને હલકું કરી મનને સ્વચ્છ, પ્રસન્ન અને નાજુક બનાવે છે.

ત્રિદોષ-ચિકિત્સા

કફ પ્રકૃતિવાળા માટે પથ્ય આસનો:- ૧ કપાલભાતિ ૨ ઉડ્ડીયાનબંધ, ૩ ઉત્તાનપાદાસન, ૪ સર્વાંગાસન, ૫ મત્સ્યાસન, ૬ શીર્ષાસન ૭ પશ્ચિમોત્તાનાસન.

અપથ્ય:-દૂધ અને શેરડીના રસમાંથી બનતા બધા પદાર્થો ઓછા લેવા અને જરૂર જણાવાથી બિલકુલ લેવા નહીં.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

પથ્યઃ-આદુના રસનું તેમજ હરડેનું સેવન નિયમિત રાખવું.

પિત્ત પ્રકૃતિવાળા માટે પથ્ય આસનોઃ- ૧ ભુજંગાસન ૨ અર્ધશલભાસન, ૩ શલભાસન, ૪ ઉડ્ડીયાનબંધ.

અપથ્યઃ-મરચાં, મરી જેવાં તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ પદાર્થો ખટાસ, ચા, તમાકુ અને તેલ.

પથ્યઃ-આંબળા, દૂધ, હરડે ને દ્રાક્ષ આ ચીજોના સેવનથી લાભ થાય છે.

વાયુપ્રકૃતિવાળા માટે પથ્ય આસનોઃ- ૧ બસ્તિ, ૨ પવન્મુક્તાસન, ૩ વીરાસન, ૪ વજ્રાસન ૫ સુપ્તવજ્રાસન ૬ અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, ૭ પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન, ૮ ઉડ્ડીયાનબંધ, ૯ નૌલિ, ૧૦ ધનુરાસન, ૧૧ મયૂરાસન.

અપથ્યઃ-કઠોળ (મગ સિવાય), રૂક્ષ ખોરાક, ચા અને શેરડીમાંથી બનતા પદાર્થો.

પથ્યઃ-તેલની બસ્તિ, તેલનું નસ્ય, તેલની માલીસ. આ ઉપાયો કરવાથી વાયુનો નાશ થઈ શરીર નીરોગી થાય છે.

આસનોના અભ્યાસ વિષે માહિતી

૧ અમૃતપાન કરવાથી જેમ ભવરોગ મટે છે, તેમ આસનો કરવાથી શરીરના અને મનના રોગો મટે છે. આસન અમૃત સમાન છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

૨ ઘણા આસનો કુદરત પાસેથી શીખવાનાં મળે છે, કુદરત સર્વનું હિત કરનાર છે, આસનો કુદરતનું અંગ હોવાથી હિત કરનારાં છે.

૩ આસનો પ્રાણને સ્થિર કરવાવાળાં હોવાથી આયુષ્યને વધારે છે. માનસિક શાંતિ ને સુખ આપે છે.

૪ આસનો લોહીને શુદ્ધ કરી રોગોને મટાડે છે.

૫ આસનો પ્રાણવાયુને લોહીમાં મેળવી શરીરની પુષ્ટિ ને તુષ્ટિ કરે છે.

૬ આસનો કુંડલિનીને જાગૃત કરે છે કુંડલિની જાગૃત થવાથી ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે, જેથી જીવ, બ્રહ્મનો અભેદ અનુભવાય છે.

૭ આ પુસ્તકમાં આપેલાં આસનો ઘણાં નિર્દોષ છે. નુકશાન થવાનો તલભાર પણ સંભવ નથી.

૮ આસનો પ્રતિદિન, દીર્ઘકાલ સુધી શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવાથી ઉત્તમ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

૯ વ્યવહાર કરતા સામાન્ય તંદુરસ્તીવાળા સર્વ મનુષ્યોથી આસનો કરી શકાય છે.

૧૦ નિયત સમયે, એકાંતમાં, પવિત્ર અને હવા ઉજાસવાળા સ્થાનમાં આસનો કરવાથી સારો લાભ થાય છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

૧૧ સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં મળ શુદ્ધિ થયા બાદ સ્નાનસંધ્યા કરી આસનો કરવાથી ઘણો જલ્દી લાભ થાય છે.

૧૨ જમ્યા પછી તરત આસનં નહિ કરતાં ખાલી પેટ આસનો કરવાં હિતાવહ છે.

૧૩ મૃગછાલ, વ્યાઘચર્માદિ કિંવા ગરમ કાપડ અને તે ઉપર સુતરાઉ કાપડ પાથરી આસનો કરવાં.

૧૪ ચિત્તને શાંત કરી ઇષ્ટદેવ કે ગુરુદેવનું સ્મરણ કરી આસનો કરવાથી અધિક લાભ થાય છે.

૧૫ આસનાભ્યાસીએ મિતાહારી થવું, પ્રવૃત્તિ સાત્વિક રાખવી, સાદો પૌષ્ટિક પચે તેવો ખોરાક લેવો.

૧૬ ભારે વ્યાયામ તેમજ વધુ શ્રમ કરવાવાળાઓએ આસનો કરવાં નહીં.

૧૭ આસનો કરી તરત જમવું નહીં તેમજ જમીને તરત આસનો કરવાં નહીં.

૧૮ પ્રવાહી પીણું લીધા બાદ અડધા કલાકે ને નાસ્તો કર્યા પછી ૧॥ કલાકે આસનો થઇ શકે છે. જમણ પછી ૬ કલાકે આસનો કરી શકાય છે.

૧૯ આસનો કર્યા પછી સ્વસ્થ થયા બાદ અડધા કલાકે માફકસર ખોરાક લેવામાં હરકત નથી.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

૨૦ કોઈપણ સંયોગોમાં આસનાદિ કર્યા પછી ગ્લાનિ ન જણાવી જોઇએ, પણ તાજગી લાગવી જોઇએ. અને જ્ઞાનતંતુઓમાં શાંતિ વ્યાપી રહેવી જોઇએ.

૨૧ માદક પીણાં લેવાં નહીં.

૨૨ ધૂમ્રપાન કરવાથી અવશ્ય નુકસાન થાય છે.

૨૩ સ્ત્રીઓએ ઋતુ સમયે અને સગર્ભાવસ્થામાં યોગક્રિયા બંધ કરવી.

૨૪ બાર વર્ષથી ઉપરના બધાથી આસનો કરી શકાય છે.

૨૫ આસનાભ્યાસીએ પોતાના આશ્રમ પ્રમાણે જીવન ઘડવું, વિચાર અને આચારની શુદ્ધિ રાખવી, સંયમી બનવું.

જ્ઞાનીઓના આસનનું લક્ષણ:- જેમાં સુખપૂર્વક જ (કર્તવ્ય અકર્તવ્યની ચિંતાથી રહિત જ) નિરંતર બ્રહ્મનું ચિંતન થાય છે તેને (તે બ્રહ્મના નિશ્ચયને) આસન જાણવું (હઠયોગમાં કહેલું) બીજું (આસન) તો (સ્વાભાવિક), સુખનો નાશ કરનારું (છે.)

જ્ઞાનીઓના સિદ્ધાસનનું સ્વરૂપ:- જે (બ્રહ્મ) સર્વ ભૂતોથી પ્રથમ સિદ્ધ જગતનું અધિષ્ઠાન (તે) અવ્યય (છે, તે) જેમાં સિદ્ધા સારી રીતે પ્રવેશ પામેલા (છે;) તેને જ (તે બ્રહ્મને જ) તત્ત્વજ્ઞ પુરુષો સિદ્ધાસન જાણે છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

પ્રાણાયામ

હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો તથા ભારતના યોગીઓ કહે છે કે દરેક પ્રાણીના પોતાના પાપપુણ્ય પ્રમાણે એક જન્મમાં જે સુખદુઃખ ભોગવવાનાં હોય છે તે ભોગવતાં જેટલો સમય લાગે તેટલા સમયના પ્રમાણ પ્રમાણે દરેક પ્રાણીને શ્વાસોચ્છવાસ પ્રાપ્ત થાય છે. આ જ સમયને લૌકિક ભાષામાં આયુષ્ય કહે છે. સામાન્ય રીતે શુભાશુભ કર્મ પ્રમાણે કોઇને ૨૫ કરોડ તો કોઇને ૨૦ કરોડ તો કોઇને ૨૫ લાખ શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થએલી હોય છે. આમ દરેક પ્રાણી પોતાના નિશ્ચિત શ્વાસોચ્છવાસ લઇ તે પૂરા થતાં આ જગતમાંથી વિદાય લે છે. પરંતુ પ્રાણાયામની પ્રક્રિયાથી શ્વાસોચ્છવાસનું નિયમન કરી માણસ પૃથ્વી ઉપર લાંબો સમય રહી શકે છે. અને ભોગેચ્છાને વશ થઇ શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ વધારી શીઘ્ર મરણને શરણ થાય છે. ભોગેચ્છાથી ચિત્ત વ્યગ્ર થાય છે તેની અસર પ્રાણ ઉપર પડવાથી પ્રાણ ચંચળ થતાં શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ વિષમ અને ઝડપી બને છે.

ઉપનિષદ્‌માં કહ્યું છે કે:—

ચલે વાતે ચલં ચિત્તં નિશ્ચલે નિશ્ચલં ભવેત્ ।
યોગી સ્થાણુત્વમાપ્નોતિ ततो वायुं निरोधये त् ॥

વાયુ ચલિત થવાથી ચિત્ત ચલિત થાય છે, અને વાયુ સ્થિર થવાથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે. પ્રથમ વાયુ અને પછી ચિત્તને સ્થિર કરી યોગી ઈશભાવને પામે છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

વળી કબીર કહે છે કેઃ—

બૈઠત બારા ચલત અઢારા સુતે બીસબીસા;
મૈથુન કરત તેંસઠ તુટે કહત દાસ કબીરા.

માટે પ્રાણનું નિયમન કરવું જોઇએ.

ચિત્તવાયવશ્ચિતક્રિયાયુતાઃ ।
શાખયો દ્વયી શક્તિમૂલકા ॥
(રમણ મહર્ષિ)

પ્રાણના નિરોધથી ચિત્તનો નિરોધ થાય છે કારણ કે એ બંને એક જ થડમાંથી નીકળતી બે શાખાઓ જેવાં છે.

અષ્ટાંગયોગમાં પ્રાણાયામ એ ચોથું અને મહત્વનું અંગ છે. પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણની સ્વાભાવિક ગતિ વિશેષરૂપે નિયમિત કરવી તે. વળી ભગવાન પતંજલિ કહે છે કેઃ—

શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિ વિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ ।

આ વિષે વ્યાસભાષ્યમાં લખ્યું છે કેઃ—

તપો નપરં પ્રાણાયામાત્ તતો વિશુદ્ધિર્મલાનાં દીપ્તિશ્ચ જ્ઞાનસ્ય॥

પ્રાણાયામથી મોટું બીજું તપ નથી, પ્રાણાયામથી પાપ સંસ્કારોની એટલે કે રાગાદિ દોષોની અને ઇંદ્રિયાદિના વિષયાસક્તિરૂપ દોષોની નિવૃત્તિ થઈ જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય છે. વળી કહ્યું છે કેઃ—

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् । (યોગદર્શન)

જ્ઞાનને આવરણ કરનાર અજ્ઞાનનો નાશ થાય છે. અને

धारणासु च योग्यता मनसः । (યોગદર્શન)

મન ધારણા કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે છે. મનુ ભગવાને પણ

प्राणायामैर्दहेत् दोषान् ।

જેવાં વિધાનોથી પ્રાણાયામની આવશ્યકતા પર ભાર મૂકયો છે.

આથી શરીરની શુદ્ધિ માટે જેટલી સ્નાનની આવશ્યકતા છે તેટલી જ મનની શુદ્ધિ માટે પ્રાણાયામની આવશ્યકતા છે. આ હેતુ માટે ત્રિકાળ સંધ્યામાં મુનિઓએ પ્રાણાયામનો સમાવેશ કર્યો છે.

બ્રહ્માંડવર્તી પ્રાણ એક હોવા છતાં માનવ શરીરમાં એનાં સ્થાન અને ક્રિયાભેદથી તેનાં પાંચ જુદાં જુદાં નામ છે. ૧. પ્રાણ ૨. અપાન ૩. સમાન, ૪ ઉદાન, ૫. વ્યાન. હૃદયસ્થ પ્રાણને પ્રાણ કહે છે, કંઠમાં રહેલા ને ઉદાન, નાભિ આગળ ઉદરસ્થ પ્રાણને સમાન, ગુદામાં રહેલાને અપાન અને આખા શરીરમાં વ્યાપેલાને વ્યાન કહે છે.

હવે પ્રાણાયામની પ્રાથમિક ભૂમિકાની કેટલીક આવશ્યક બાબતો પર પ્રકાશ પાડવામાં આવે છે.

આપણે ડાબું અને જમણું એમ બે નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરીએ છીએ. આ ક્રિયા બે માર્ગદ્વારા થાય છે. જમણા નસકોરાના પ્રાણપ્રવાહને સૂર્યનાડી કહે છે, ડાબા નસકોરાના

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

પ્રાણપ્રવાહને ચંદ્રનાડી કહે છે. આ બંને પ્રાણપ્રવાહો અંદર જતાં મળી જઇ જે ત્રીજો પ્રાણપ્રવાહ બને છે. ને બંને નસકોરાથી એકી સાથે વહે છે તેને સુષુમ્ણા નાડી કહે છે.

પ્રાણને ઉચ્છવાસથી સંપૂર્ણ બહાર કાઢી તેની ગતિને રોકવાની ક્રિયાને રેચક પ્રાણાયામ કહે છે. અને પ્રાણને શ્વાસથી અંદર લઈ તેની ગતિને રોકવાની ક્રિયાને પૂરક પ્રાણાયામ કહે છે. આ રીતે સંપૂર્ણપણે અંદર રોકેલા પ્રાણને આંતરકુંભક કહે છે. અને સંપૂર્ણપણે બહાર કાઢેલા પ્રાણને બાહ્યકુંભક કહે છે. શ્વાસોચ્વાસની ગતિને એટલે કે પ્રાણને જ્યાંનો ત્યાં અટકાવી સ્થિર રાખવાની ક્રિયાને કેવળકુંભક પ્રાણાયામ કહે છે. વિના પ્રયત્ને જ્યારે કેવલકુંભક સ્થિર થાય ત્યારે તે સિદ્ધ થયો કહેવાય. આ પ્રાણાયામ આત્મપ્રકાશ કરનારો હોવાથી સર્વોતમ છે.

મલશોધક અથવા અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ

શરૂઆતમાં આપણે પ્રાણાયામમાં વપરાતા પારિભાષિક શબ્દો જાણી લેવા જરૂરી છે. પ્રાણાયામ કરતાં આપણા હાથની આંગળીઓનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. તેમને જુદાં જુદાં નામથી ઓળખવામાં આવે છે. અંગૂઠાને અંગૂઠો કહીશું. અંગૂઠા પાસેની પહેલી આંગળીને તર્જની, બીજીને મધ્યમા, ત્રીજીને અનામિકા અને ચોથીને કનિષ્ઠિકા કહેવામાં આવે છે; પ્રાણાયામમાં ત્રણ બંધો કરવામાં આવે છે, તે છે (૧) જાલંધરબંધ (૨) ઉડ્ડીયાનબંધ (૩) મૂલબંધ. જાલંધરબંધ હડપચીને હૃદયની ઉપર ચાર આંગળ ઉપર કંઠકૂપમાં લગાડવાથી થાય છે. ઉડ્ડીયાનબંધ એટલે નાભિથી ઉપર અને નીચે ચારચાર આંગળ પેટને ખેંચવું તે, અને મૂલબંધ ગુદાનું આકુંચન કરવાથી થાય છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

વિધિઃ–ઉત્તર અથવા પૂર્વ ભણી મોં રાખી પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસને બેસી સ્થિર શરીર અને ગરદન ટટાર અને સમાન રાખી પ્રસન્ન ચિત્તે પ્રથમ શ્રી ગુરુ કે ઇષ્ટ દેવતાને પ્રણામ કરી જમણા નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી ડાબા નાસાપુટદ્વારા રેચક કરી પેટ ખાલી થવા દેવું. આથી પેટ અંદર જતું રહેશે તેને તે સ્થિતિમાં રાખી નાસિકાના ડાબા નસકોરા વાટે બહારના પવનને કમલના નાલ વડે જળ મોંમાં ખેંચીએ તેમ ક્રમથી ચાર આઠ કે સોળમાત્રાથી (પ્રણવનો ઉચ્ચાર કરતાં અથવા ચપટી વગાડતાં જેટલો સમય થાય તે સમયના માપને માત્રા કહે છે) અંદર ખેંચવો આથી પેટ આપોઆપ ભરાઇ જઇ પોતાની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવી જશે. આ વખતે નાભિમાં પોતાના ઇષ્ટદેવનું ધ્યાન ધરવું ને મૂલબંધ રાખવો, પછી જાલંધરબંધ કરી નાસિકાના બંને છિદ્રને બંધ કરી ક્રમથી સોળ, બત્રીસ કે ચોસઠ માત્રા સુંધી શ્વાસને રોકવો. આ પછી જાલંધરબંધ છોડી જમણા નાસાપુટથી ઉદરગત પ્રાણવાયુને ધીરે ધીરે સંપૂર્ણપણે બહાર કાઢવો આમ કરવાથી અનાયાસે પેટ પુનઃ અંદર ચાલ્યું જશે. તેને થોડી ક્ષણ તે સ્થિતિમાં રોકી બાહ્ય કુંભક કરવો ને ડાબા નાસાપુટને અનામિકા અને કનિષ્ઠીકાથી રોકી બંધ કરવું. કુંભકના અંતમાં અને રેચક કરતાં ધીરે ધીરે પેટને અંદર લેતા જવું અને છેવટે ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો. ત્યારપછી ફરી સૂર્યનાડીથી પૂરક કરી પછી કુંભક કરી પશ્ચાત્ ચંદ્રનાડીથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર કરવું. જમણા નાસાપુટીથી પ્રથમ પૂરક કર્યો હોય તે જ નાસાપુટથી રેચક થાય ત્યારે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. રેચક કરેલા છિદ્રથી પૂરક કરવો પણ પૂરક કરેલા છિદ્રથી તરતજ રેચક કરવો નહિ. આ ક્રિયાને અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ કહે છે. આ પ્રમાણે આરંભમાં દસ પ્રાણાયામ કરવા. પછી યથાશક્તિ વધી એંસી

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

સુધી પહોંચવું. આમ કરવાથી ત્રણ મહિનામાં બધી નાડીઓ મલરહિત થઈ જશે.

કનિષ્ઠ પ્રાણાયામથી પરસેવો આવે છે. મધ્યમ પ્રાણાયામથી શરીરમાં કંપ થાય છે, અને ઉત્તમ પ્રાણાયામથી શરીર હળવું થાય છે, આસનનું ઉત્થાન થાય છે. અને પ્રાણબ્રહ્મરંધ્રમાં જઇ લય પામે છે. જ્યારે ચિત્તનો નિરોધ થવાથી જીવશિવની એકતા અનુભવાય છે અને સમાધિલાભ થાય છે.

આ પ્રાણાયામ સમશીતોષ્ણ હોવાથી બારે માસ કરી શકાય છે. અનુલોમવિલોમ સિવાય બીજા આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામ છે. તેમાં કેટલાક શિતલ અને કેટલાક ઉષ્ણ પ્રાણાયામ છે. તે બધા ઋતુ અનુસાર કરવામાં આવે છે અને તેના લાભ જુદા જુદા છે. તેનાં નામો નીચે પ્રમાણે છે. (૧) સૂર્યભેદન (૨) ઉજ્જાયી (૩) સિત્કારી (૪) શીતલી (૫) ભસ્ત્રિકા (૬) ભ્રામરી (૭) મૂર્ચ્છા (૮) પ્લાવીની.

આસનાદિ પ્રથમના ત્રણ અંગોનો સારી રીતે અભ્યાસ કરીને ઇન્દ્રિયો અને મનને શાંત કરીને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરૂ કરવો. અભ્યાસ દરમ્યાન પથ્ય હિતકારી તથા પ્રમાણસર ભોજન કરવું. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ગુરુની સૂચના પ્રમાણે તેમની પાસે કરવો.

પ્રાણાયામથી ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે અને એકાગ્ર બને છે. વળી તેનાથી સ્મરણશકિત અને ધારણશકિત વધે છે, અને સૂક્ષ્મ સત્યો સમજવાની અને પ્રકટ કરવાની શકિત આવે છે. માનસિક કાર્ય કરવાવાળા અને આત્મોન્નતિ ઇચ્છતા સર્વ માટે અને વિશેષતઃ વિદ્યાર્થીઓ માટે પ્રાણાયામ સર્વોત્તમ છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

પ્રાણાયામ વડે નાડીસમૂહ શુદ્ધ થવાથી અભ્યાસીનું શરીર કાંઇક અંશે કૃશ થવા છતાં કાંતિવાળુ બને છે. વળી લોહીમાં પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) વધુ પ્રમાણમાં ભળવાથી લોહી શુદ્ધ બને છે. અને રોગોનો પ્રતિકાર થઈ શકે છે.

બંધ કર્યા વગર પ્રાણાયામ કરવા નહિ તેથી નુકશાન થવાનો સંભવ રહે છે.

પૂરક વખતે મૂલબંધ રાખવો ને પૂરક કર્યા પછી કુંભક વખતે મૂલબંધ સહિત જાલંધર બંધ કરવો અને રેચકના સમયે મૂલબંધ સહિત ઉડ્ડીયાન બંધ કરવો.

પૂરક કરતાં જેટલો સમય લાગે તેથી બમણો સમય રેચક કરતાં થવો જોઇએ.

પ્રાણાયામની શરૂઆત સામાન્ય રીતે શરદ કે વસંત ઋતુમાં કરવી જોઇએ. અન્ય ઋતુમાં તેની શરુઆત કરવાથી કફાદિ ધાતુની વિષમતા થાય તો રોગાદિ થવાનો સંભવ રહે છે.

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi

Digitization by eGangotri and Sarayu Trust. Funding by MoE-IKS

CC0. In Public Domain. Sri Sri Anandamayee Ashram Collection, Varanasi